ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Πετρούνα Μπουρνέλλη · Δήμητρα Κουτσούκη · Μαγδαληνή Ζωγράφου
Ιωάννης Αγγελονίδης · Δημήτριος Χατζόπουλος · Ολυμπία Αγαλιανού

Φυσική Αγωγή

Γ' & Δ' Δημοτικού

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

Σχεδόν κάθε μέρα, βρίσκουμε λίγο χρόνο και παίζουμε στην αλάνα της γειτονιάς μας.

Μια Κυριακή πρωί, ενώ παίζαμε, ξέσπασε ξαφνικά μια δυνατή βροχή. Τρέξαμε γρήγορα όλοι στο σπίτι του Λευτέρη, που ήταν πιο κοντά, για να προφυλαχτούμε.

Στο σαλόνι του σπιτιού ο πατέρας του καθότανε σε μια πολυθρόνα δίπλα στο αναμμένο τζάκι και διάβαζε την εφημερίδα του.

Όλοι γνωρίζαμε, ότι ο πατέρας του φίλου μας ήταν μεγάλος αθλητής στα νιάτα του. Για πολλά χρόνια ήταν μέλος της Εθνικής ομάδας στίβου. Είχε διακριθεί σε Πανελλήνιους αγώνες, σε Βαλκανικούς, σε Πανευρωπαϊκούς, ακόμη και σε Ολυμπιακούς Αγώνες.

Δίπλα από το τζάκι υπήρχε μια μεγάλη βιτρίνα με πάρα πολλά μετάλλια, χάλκινα, αργυρά, ακόμη και χρυσά, τα οποία είχε κερδίσει σε διάφορους αγώνες. Στον τοίχο, υπήρχαν επίσης πολλά διπλώματα και φωτογραφίες από τους αγώνες στους οποίους είχε λάβει μέρος.

Πλησιάσαμε τη βιτρίνα και θαυμάζαμε τα μετάλλια, τα κύπελλα, τα διπλώματα και τις φωτογραφίες.

Η Δάφνη κοίταζε τον πατέρα του Λευτέρη. Σκέφτηκε ότι δε διέφερε σε

τίποτα από το δικό της. Ο πατέρας της μάλιστα ήταν πιο ψηλός και πιο γεροδεμένος. Ο πατέρας του Λευτέρη σήκωσε το κεφάλι του από την εφημερίδα και της χαμογέλασε. Εκείνη δεν έχασε καιρό.

- Θα ήθελα να σας ρωτήσω, γιατί κάποιοι άνθρωποι γίνονται αθλητές και κάποιοι άλλοι όχι;

- Δύσκολη η ερώτησή σου Δάφνη.

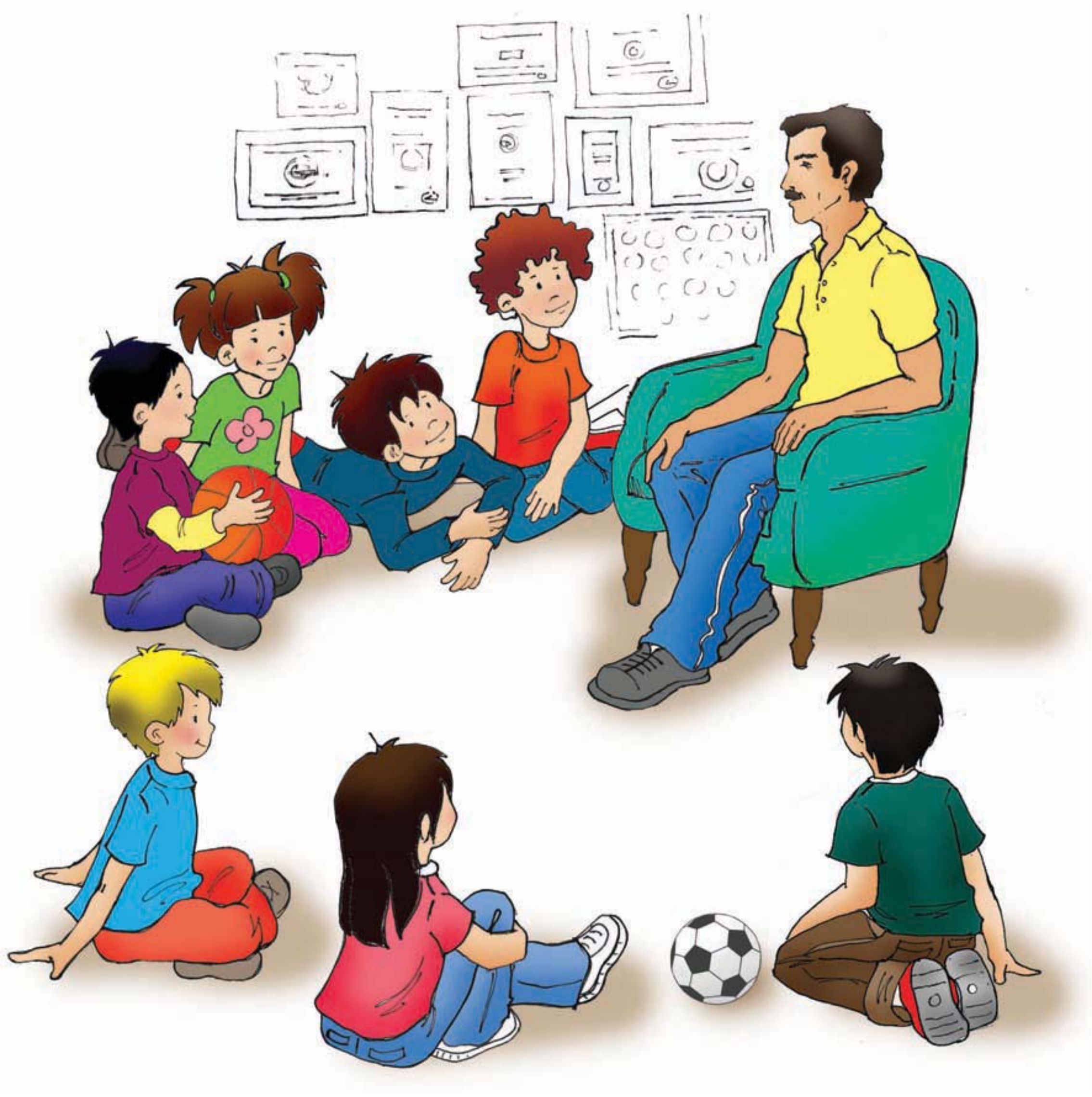
Δίπλωσε με αργές κινήσεις την εφημερίδα του και την άφησε δίπλα του, στο τραπεζάκι.

- Ελάτε να καθίσετε κοντά μου εδώ στο τζάκι! Βλέπω ότι η βροχή δε λέει να σταματήσει. Αφού λοιπόν δεν μπορείτε να παίξετε και απ' ό,τι καταλαβαίνω σας ενδιαφέρει ο αθλητισμός, θα ήταν χαρά μου, να σας διηγηθώ, αν θέλετε, πότε και πώς ξεκίνησαν οι αγώνες στη χώρα μας. Μέσα από την εξιστόρησή μου θα δοθεί, ίσως, απάντηση και στο ερώτημα της Δάφνης.

Καθίσαμε όλοι γύρω του και ο Κωσταντής, ο μικρός αδελφός της Μυρτώς, πήρε στα χέρια του την μπάλα και κάθισε απέναντι του.

- Λοιπόν, θα ήθελα πρώτα απ' όλα να καταλάβετε κάποιες έννοιες σχετικές με τον αθλητισμό και να βάλουμε στη σειρά κάποια γεγονότα σχετικά με την ιστορία του αθλητισμού. Πληροφορίες για τον αθλητισμό στην αρχαία Ελλάδα παίρνουμε από διάφορες πηγές, κυρίως, από τα έπη του μεγάλου ποιητή Ομήρου, δηλαδή την Ιλιάδα και την Οδύσσεια, από αρχαιολογικά ευρήματα διαφόρων ανασκαφών, από παραστάσεις αρχαίων έργων τέχνης κ.λπ.

Παλαιότερα, μέχρι και τα τέλη του 19ου αιώνα, πιστεύαμε ότι ο συναρπαστικός κόσμος του Ομήρου ήταν φανταστικός! Η ιστορία βασιζόταν, δηλαδή αποκλειστικά, σε μύθους και θρύλους. Όμως, στα μέσα της δεκαετίας του 1870, ο γερμανός αρχαιολόγος Ερρίκος Σλήμαν, ανακάλυψε, μετά από πολύχρονες ανασκαφές, τα τείχη της Τροίας, αγγεία, κοσμήματα και πάρα πολλά εργαλεία,τα οποία επιβεβαίωναν ότι ο Όμηρος περιγράφει με μυθιστορηματικό τρόπο, έναν κόσμο πραγματικό.



Εξάλλου, στις αρχές του 20ου αιώνα, ένας άλλος αρχαιολόγος, ο Άγγλος Αρθουρ Έβανς, έφερε στο φως, μετά από ανασκαφές τις οποίες έκανε στην Κρήτη, το τεράστιο ανάκτορο της Κνωσού και απέδειξε την ύπαρξη του μινωικού πολιτισμού. Οι αθλητικοί αγώνες γίνονταν σε διάφορες περιόδους και σε διάφορους τόπους. Γι' αυτό θα χρειαστούμε ένα χάρτη της αρχαίας Ελλάδας, ο οποίος θα παρουσιάζει τις πόλεις, όπου εξελίχθηκαν τα διάφορα ιστορικά γεγονότα και οι μύθοι στους οποίους θα αναφερθούμε και οι οποίοι συνδέονται με την ιστορία του αθλητισμού στη χώρα μας.

Ο Γιώργος, ο αδελφός του Λευτέρη, έφερε από το δωμάτιό του το χάρτη της Ελλάδας και ο πατέρας τους έφερε από τη βιβλιοθήκη του κάποια βιβλία με φωτογραφίες από τις τοιχογραφίες και τα αγγεία στα οποία θα αναφερόταν.

Ο αθλητισμός και οι αγώνες στην Ελλάδα

Μινωική εποχή

Όλα ήταν έτοιμα λοιπόν για να αρχίσει ο πατέρας του Λευτέρη τη διήγηση της ιστορία του αθλητισμού και των αγώνων στην Ελλάδα από τη μινωική μέχρι τη σύγχρονη εποχή. Τον κοιτάζαμε στα μάτια και περιμέναμε με αγωνία.

- Ας ξεκινήσουμε το ταξίδι μας στο χρόνο γυρνώντας πίσω περίπου στο 1600-1500 π.Χ. Θα πάμε στην πανέμορφη Κρήτη που, όπως λέει μια μαντινάδα, “η λεβεντιά και η ομορφιά πάνε μαζί, αντάμα”. Σ’ αυτό το νησί την εποχή εκείνη είχε αναπτυχθεί ένας μεγάλος πολιτισμός, ο οποίος ονομάστηκε μινωικός, προς τιμή του βασιλιά Μίνωα. Από τις τοιχογραφίες και τα διάφορα αγγεία, τα οποία βρέθηκαν εκεί, μαθαίνουμε ότι γίνονταν σπουδαίοι αθλητικοί αγώνες. Να θυμάστε παιδιά μου ότι, όταν σε μια χώρα επικρατεί ειρήνη και οι άνθρωποι, που ζουν στη χώρα αυτή αισθάνονται ασφαλείς και έχουν τα απαραίτητα για να ζουν καλά, τότε έχουν διάθεση να ασχοληθούν και με τον πολιτισμό και με τον αθλητισμό. Οι αγώνες, οι οποίοι γίνονταν εκείνη την εποχή ήταν θρησκευτικοί, δηλαδή γίνονταν για να τιμήσουν ή να ευχαριστήσουν κάποιο θεό. Τα αγωνίσματα στα οποία συμμετείχαν οι αθλητές ήταν: το κυβίστημα, τα ταυροκαθάψια, η πυγμή και η πάλη. **Το κυβίστημα** ήταν αγώνισμα μόνο για νέους άνδρες. Στηρίζονταν με τα χέρια στο έδαφος και εκτελούσαν ακροβατικά γυμνάσματα. **Τα Ταυροκαθάψια** ήταν κυβιστήματα πάνω από ταύρους που κινούνταν.

Ο ταύρος θεωρείτο ιερό ζώο. Στο αγώνισμα αυτό συμμετείχαν άνδρες και γυναίκες. Για να λάβει κάποιος μέρος στα ταυροκαθάψια έπρεπε να είναι πάρα πολύ καλά γυμνασμένος και να εκτελεί με απόλυτη ακρίβεια και τέλειο συντονισμό κάθε κίνηση. **Η πυγμή και η πάλη**, τα οποία σήμερα, όπως ίσως γνωρίζετε, περιλαμβάνονται στα Ολυμπιακά αγωνίσματα, ήταν πολύ δημοφιλή αγωνίσματα την εποχή εκείνη. Τα αγωνίσματα αυτά, όπως φαίνεται από την τοιχογραφία με τους δύο πυγμάχους, που βρέθηκε στη Θήρα, γίνονταν και σε άλλες πόλεις, οι οποίες είχαν εμπορικές σχέσεις με την Κρήτη.

Ταυροκαθάψια: Τοιχογραφία από το ανάκτορο της Κνωσού. Μέσα του 15 ου αιώνα πΧ.

Σχετικά με τους ανθρώπους, τον πολιτισμό τους και τους αγώνες έχουμε συλλέξει πολλά στοιχεία από τοιχογραφίες, που έχουν βρεθεί. Ας παρατηρήσουμε τις δύο αυτές τοιχογραφίες. Τι βλέπουμε;

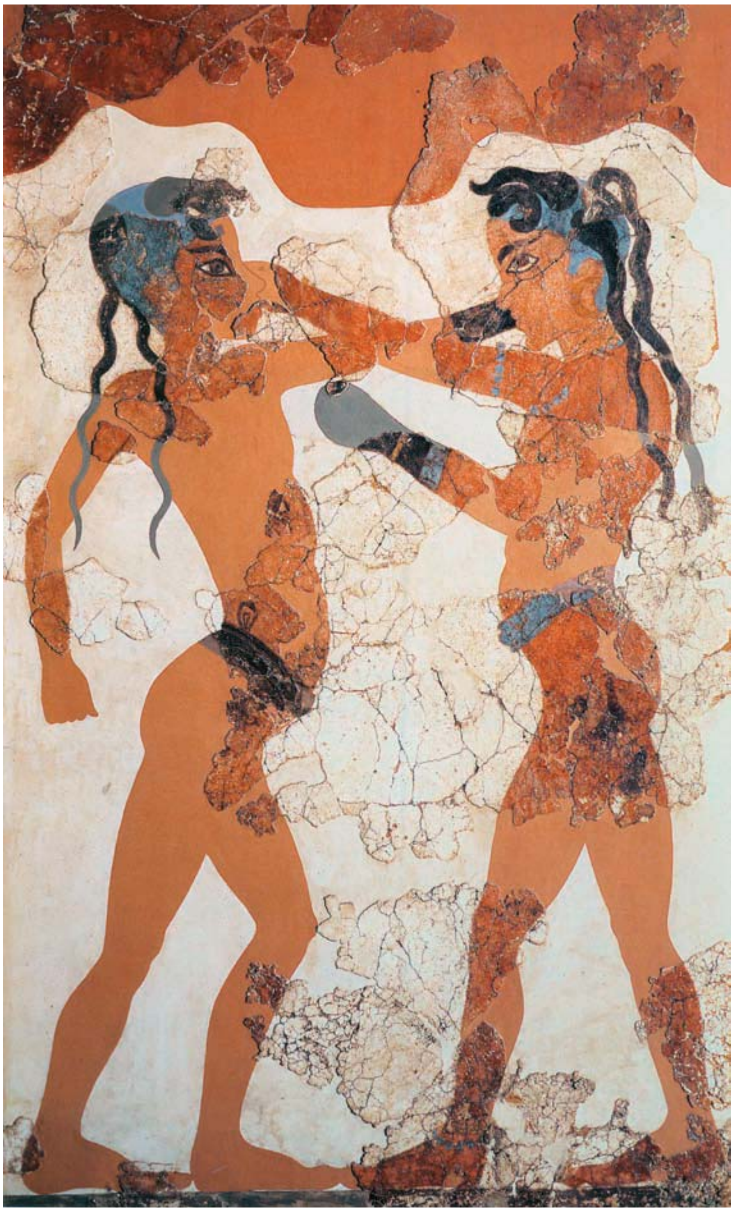
- Τα μαλλιά των αθλητών, τόσο στα ταυροκαθάψια, όσο και στη πυγμαχία ήταν μακριά, πολύ περιποιημένα και ομοιόμορφα.

- Πολύ σωστά Κώστα. Τι άλλο παρατηρούμε;

Η Μυρτώ κοίταξε από κοντά τις εικόνες και είπε:

- Στην πυγμαχία τα αγόρια αγωνίζονται χωρίς παπούτσια, ενώ στα ταυροκαθάψια φοράνε παπούτσια.

- Πράγματι Μυρτώ, φοράνε ειδικά παπούτσια, πιθανόν για να μη γλιστρούν, όπως κάνουν και σήμερα οι αθλητές της ενόργανης γυμναστικής. Στην τοιχογραφία με τους νεαρούς πυγμάχους παρατηρούμε επίσης, ότι φοράνε στο χέρι τους ένα γάντι. Συμπεραίνουμε λοιπόν, ότι χρησιμοποιούσαν από τότε γάντια πυγμαχίας, όπως και τώρα.

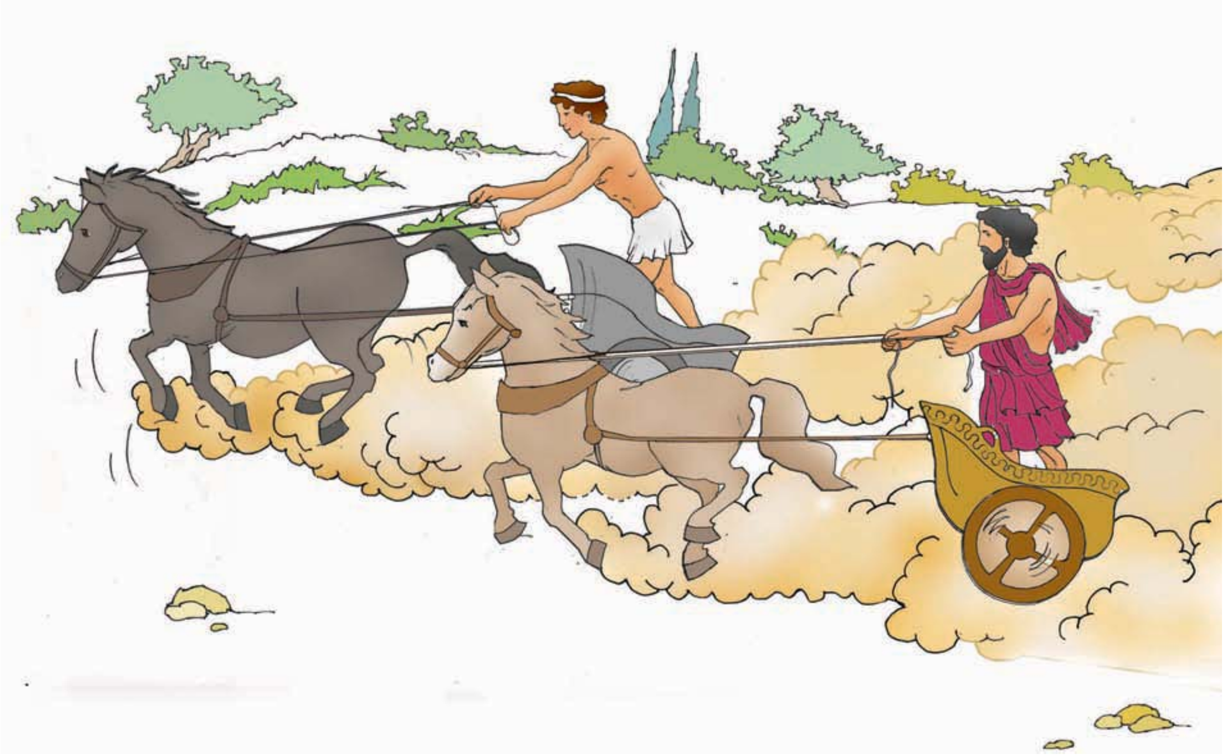


Νεαροί πυγμάχοι. Τοιχογραφία από τη Σαντορίνη.
Γύρω στο 1550 πΧ. Αθήνα: Εθνικό αρχαιολογικό μουσείο.

Η τοιχογραφία αυτή βρέθηκε, όπως είπαμε, στη Θήρα. Επομένως, μπορούμε να πούμε, ότι τα μινωικά αγωνίσματα διαδόθηκαν σε όλο το χώρο του Αιγαίου, ενώ από το 1500 π.Χ. εμφανίζονται και στη Μυκηναϊκή Ελλάδα.

Μυκηναϊκή εποχή

Ο πατέρας του Λευτέρη συνεπαρμένος από την αφήγηση συνεχίζει, χωρίς διακοπή:



- Στη μυκηναϊκή Ελλάδα, όπως και στη μινωική Κρήτη, οι αθλητικοί αγώνες φαίνεται ότι ήταν ιδιαίτερα δημοφιλείς. Όπως δείχνουν παραστάσεις σε τοιχογραφίες και αγγεία, οι Μυκηναίοι Έλληνες έδειξαν ενδιαφέρον για την πυγμαχία και την πάλη, ενώ καθιέρωσαν τον αγώνα δρόμου και τις πρώτες αρματοδρομίες.

- Οι αγώνες διεξάγονταν, όπως στην Κρήτη, κατά τη διάρκεια θρησκευτικών εκδηλώσεων, ρώτησε ο Γιάννης.

- Όχι μόνο, όπως δείχνουν αθλητικές παραστάσεις σε έργα τέχνης, που συνδέονται με νεκρούς (επιτύμβιες στήλες, ταφικά αγγεία κ.λπ.). Μπορούμε επίσης να υποθέσουμε ότι οι Μυκηναίοι διοργάνωναν αγώνες για να αποδώσουν τιμές σε σπουδαίους νεκρούς.

Ομηρικά χρόνια

Ομήρου Ιλιάδα: «Αγώνες προς τιμή του νεκρού Πάτροκλου»

- Ο Όμηρος περιγράφει στην Ιλιάδα, αγώνες τους οποίους οργάνωσε ο Αχιλλέας προς τιμή του νεκρού φίλου του Πατρόκλου. Τα αγωνίσματα, που αναφέρονται και περιγράφονται είναι κατά σειρά: **η αρματοδρομία**, **η πυγμαχία**, **η πάλη**, **ο δρόμος**, **η οπλομαχία**, **ο δίσκος**, **η τοξοβολία με στόχο και το ακόντιο**. Οι αγώνες έγιναν κοντά στον τύμβο του Πατρόκλου και τους παρακολούθησαν όλοι οι Έλληνες στρατιώτες. Στο τέλος των αγώνων, ο Αχιλλέας προσέφερε πλούσια δώρα στους νικητές (δούλους, ζώα, χρυσό, κ.λπ.). Στην παρακάτω εικόνα θεατές κάθονται σε κερκίδες και παρακολουθούν το αγώνισμα της αρματοδρομίας. Όπως βλέπετε οι αντιδράσεις τους δε διαφέρουν και πολύ από τις αντιδράσεις θεατών σε σημερινούς αγώνες.

Αν παρατηρήσουμε προσεκτικά την ίδια εικόνα θα δούμε ότι μας δίνει πολλά στοιχεία για τους άντρες πολεμιστές εκείνης της εποχής.

Τα παιδιά κοίταξαν την εικόνα με ενδιαφέρον και το καθένα είχε κάτι να πει:

- Όλοι έχουν γενειάδα και μακριά μαλλιά.

Θεατές καθισμένοι σε κερκίδες παρακολουθούν αρματοδρομίες. Μέρος από Αττικό μελανόμορφο αγγείο, 580 π.Χ. Αθήνα, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο.

- Φορούν κοντές χλαμύδες.
- Φωνάζουν και κάνουν χειρονομίες, όπως κάνουν και οι θεατές στη σημερινή εποχή.
- Κάποιοι κοιτούν αντίθετα από τους άλλους. Πιθανόν να κοιτούν τα άρματα τα οποία ήδη έχουν περάσει!

Ο πατέρας του Λευτέρη τους χαμογέλασε, δείχνοντας την ικανοποίησή του για το ενδιαφέρον με το οποίο παρακολουθούσαν την αφήγησή του.

Ομήρου Οδύσσεια : «Στη χώρα των Φαιάκων»

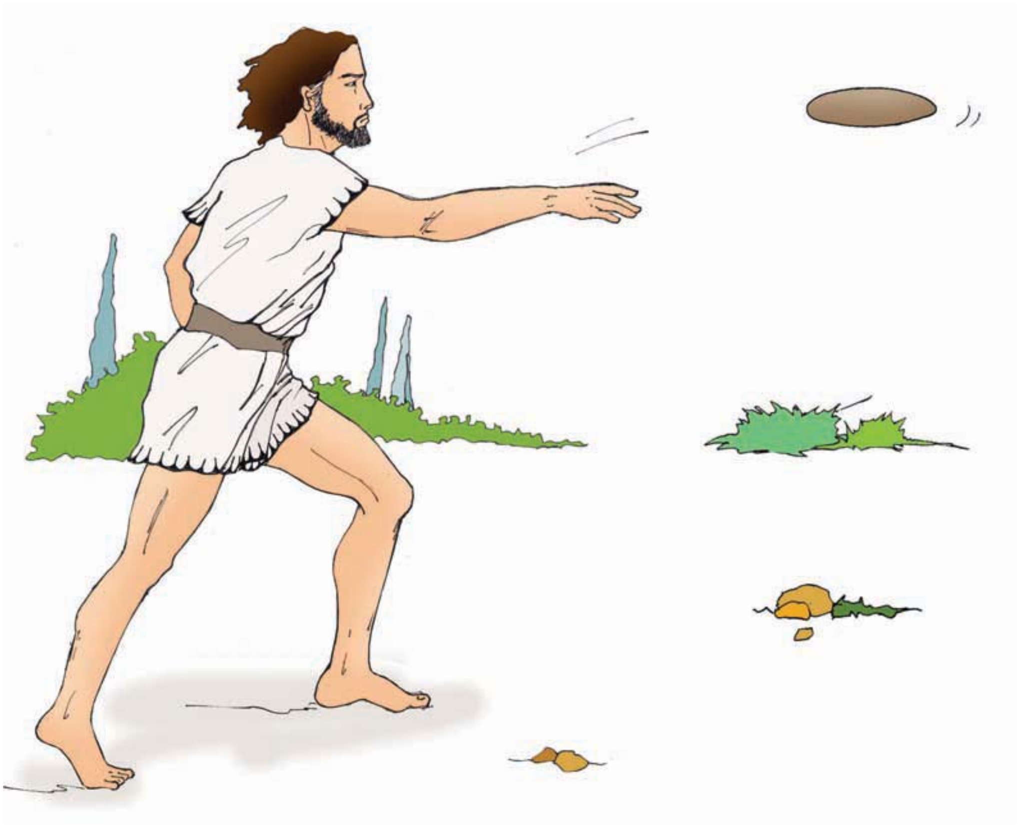
- Απ᾽ όσα μας είπατε, έχω καταλάβει ότι, στην αρχαία Ελλάδα διοργανώνονταν αθλητικοί αγώνες, είτε κατά τη διάρκεια θρησκευτικών γιορτών, είτε για να τιμήσουν ένα σπουδαίο νεκρό!

- Ναι! Πολύ καλά κατάλαβες Γιάννη. Όμως στο έπος της Οδύσσειας ο Όμηρος περιγράφει ένα ακόμη χαρακτηριστικό παράδειγμα διεξαγωγής αθλητικών αγώνων: Ο βασιλιάς των Φαιάκων Αλκίνοος, διοργανώνει αγώνες προς τιμή ενός ξένου, του βασιλιά της Ιθάκης Οδυσσέα, που βρέθηκε στο νησί τυχαία, μετά από ένα περιπετειώδες ταξίδι. Πιστεύω, πως όλοι γνωρίζετε τις περιπέτειες του Οδυσσέα, όπως τις περιγράφει ο Όμηρος στην Οδύσσεια. Στην Οδύσσεια, περιγράφονται οι περιπέτειες, όπως είπαμε, του βασιλιά της Ιθάκης Οδυσσέα, όπου μετά το τέλος του Τρωικού πολέμου και την κατάληψη της Τροίας, επιχειρεί το ταξίδι της επιστροφής στην πατρίδα του. Το ταξίδι αυτό ήταν πολύ δύσκολο και περιπετειώδες και κράτησε δέκα ολόκληρα χρόνια. Κατά τη διάρκεια, λοιπόν, αυτού του ταξιδιού, ο Οδυσσέας έφτασε κολυμπώντας, μετά από ένα ναυάγιο, σε μια παραλία της νήσου των Φαιάκων όπου η Ναυσικά, η κόρη του βασιλιά, έπαιζε μπάλα με τις φίλες της. Ο Οδυσσέας ζήτησε τη βοήθειά της και εκείνη τον οδήγησε στον βασιλιά και πατέρα της. Ο βασιλιάς των Φαιάκων Αλκίνοος υποδέχθηκε τον άγνωστο ξένο και για να τον τιμήσει οργάνωσε στην αγορά του νησιού αγώνες. Από την περιγραφή των αγώνων μαθαίνουμε, ποια ήταν τα αγωνίσματα την εποχή εκείνη, αλλά και ποιοι ήταν οι νικητές.

Θέλεις Κώστα να μας διαβάσεις τα αγωνίσματα και τα ονόματα των αθλητών;

Ο Κώστας πήρε το βιβλίο στα χέρια του και διάβασε:

- Αγώνας **δρόμου** με νικητή τον Κλυτόνηο. **Πάλη** με νικητή τον Ευρύαλο. **Άλμα εις μήκος** με νικητή τον Αμφίαλο. **Δισκοβολία** με νικητή τον Ελατρέα. **Πυγμή** με νικητή τον Λαοδάμα, ο οποίος ήταν γιος του βασιλιά Αλκίνοου.



- Εδώ, βέβαια, πρέπει να πούμε, ότι αρχικά ο Οδυσσέας αρνιόταν να συμμετάσχει στους αγώνες αυτούς, αν και του το ζητούσαν. Όταν, όμως, ο Ευρύαλος τον πρόσβαλε λέγοντας, ότι φαίνεται αγύμναστος για να λάβει μέρος σε αγώνες, ο Οδυσσέας πήρε το μεγαλύτερο και βαρύτερο λίθινο δίσκο και τον πέταξε πολύ πιο μακριά από όλους τους άλλους. Στη συνέχεια τους προκάλεσε να συναγωνιστούν μαζί του, είτε στην πάλη, είτε στην πυγμή ή στο δρόμο ή ακόμα και στο τόξο. Κανείς, όμως, δεν τόλμησε να συναγωνιστεί τον Οδυσσέα. Ο βασιλιάς Αλκίνοος για να κατευνάσει τα πνεύματα του είπε, ότι οι Φαίακες είναι ασυναγώνιστοι στο χορό και όχι στα αγωνίσματα.

Μετά από όσα σας είπα μέχρι τώρα, παιδιά, θα έχετε καταλάβει ότι οι λόγοι για τους οποίους διεξάγονταν αγώνες στην αρχαία Ελλάδα, ήταν πολλοί και διαφορετικοί: για να τιμήσουν τους θεούς ή τους νεκρούς, για να επιδείξουν τη δύναμή τους, για να κερδίσουν μια γυναίκα ή για να γιορτάσουν ένα γεγονός.

Ακόμα μέχρι και σήμερα, όπως ίσως γνωρίζετε, διεξάγονται αγώνες κατά τη διάρκεια εορταστικών εκδηλώσεων. Για να τιμήσουν, για παράδειγμα, τον Αϊ Γιώργη, τον επονομαζόμενο και καβαλάρη, διοργανώνουν, σε κάποιες περιοχές, ιππικούς αγώνες ανήμερα στη γιορτή του. Όμως, παιδιά μου, βλέπω ότι η βροχή σταμάτησε και βγήκε ο ήλιος. Μπορείτε λοιπόν να πάτε να συνεχίσετε το παιχνίδι σας. Την επόμενη φορά που θα έρθετε, θα σας διηγηθώ πώς ξεκίνησαν οι Ολυμπιακοί αγώνες.

- Σας ευχαριστούμε πολύ. Θα ξαναέρθουμε, οπωσδήποτε την επόμενη Κυριακή.

Ήπιαμε το χυμό πορτοκάλι, που μας είχε φέρει, στο μεταξύ, η μητέρα του Λευτέρη και πήγαμε να συνεχίσουμε το παιχνίδι μας ενθουσιασμένοι με τα όσα μάθαμε για τους αγώνες και περιέργεια για όσα θα ακούγαμε στην επόμενη συνάντησή μας.

Ολυμπιακοί Αγώνες

Την επόμενη Κυριακή μαζευτήκαμε, όπως είχαμε συμφωνήσει, στο σπίτι του Λευτέρη. Ο αέρας έξω φυσούσε δυνατά και έκανε τσουχτερό κρύο, όμως, εκεί κοντά στο τζάκι ήταν πολύ όμορφα και ζεστά. Πάνω στο τραπέζι ήταν ανοικτός ο χάρτης. Μαζευτήκαμε γύρω του και αναρωτιόμαστε: Πού βρισκόταν η Κνωσός; Πόσο μακριά ήταν η αρχαία Ολυμπία από την Αθήνα; Ο πατέρας του Λευτέρη μας πλησίασε και άναψε το φως πάνω από το τραπέζι για να βλέπουμε καλύτερα.

- Χαίρομαι που σας ξαναβλέπω. Σήμερα, θα σας διηγηθώ ιστορίες για τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Θα ήθελα λοιπόν, να κοιτάξετε προσεκτικά το χάρτη. Κάθε πόλη αποτελούσε τότε ένα αυτόνομο κράτος. Είχε τους δικούς της άρχοντες

και δικούς της νόμους. Οι Έλληνες των πόλεων αυτών είχαν πολλά κοινά στοιχεία, όπως κοινή καταγωγή, κοινή γλώσσα και κοινή θρησκεία. Είχαν όμως πολιτικές και οικονομικές διαφορές, οι οποίες πολλές φορές τους οδηγούσαν σε πολέμους. Όμως, παρά τις μεταξύ τους διαφορές και πολέμους, υπήρχε ένα σημαντικό στοιχείο, το οποίο ένωνε όλους τους Έλληνες. Αυτό ήταν η αγάπη τους για τον αθλητισμό και τους αγώνες. Όπως καταλαβαίνετε, μιλάμε πια για πανελλήνιους αγώνες στους οποίους είχαν δικαίωμα να συμμετέχουν όλοι οι Έλληνες. Οι πιο σημαντικοί πανελλήνιοι αγώνες ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών αγώνων έκαναν μεταξύ τους μια ιερή συμφωνία.

Η συμφωνία αυτή ονομαζόταν **ιερή εκεχειρία** και προέβλεπε το σταμάτημα όλων των πολέμων από την αρχή των Ολυμπιακών αγώνων μέχρι τη λήξη τους.

- Σήμερα, εφαρμόζεται εκεχειρία κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων;

- Δυστυχώς όχι Κώστα. Μπορούμε μάλιστα να πούμε, ότι έχει συμβεί το αντίθετο, παρά τις καλές προθέσεις των διοργανωτών. Ο πόλεμος δηλαδή έχει σταματήσει μερικές φορές τη διεξαγωγή των Ολυμπιακών Αγώνων, όπως έγινε π.χ. το 1916 εξαιτίας του Α΄ παγκόσμιου πολέμου και το 1940 και 1944 εξαιτίας του Β΄ παγκόσμιου πολέμου.

Υπάρχουν πολλοί μύθοι γύρω από το πότε και το πώς ξεκίνησαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Δεν έχει σημασία ποιος από τους μύθους τους οποίους τώρα θα σας διηγηθώ, είναι ο πιο αξιόπιστος. Όλοι οι μύθοι έχουν μια δόση αλήθειας και συνδέουν με αριστουργηματικό τρόπο την ιστορική αλήθεια με τη φαντασία, ώστε είναι αδύνατο να ξεχωρίσει κανείς τα όρια μεταξύ του αληθινού και του φανταστικού. Τέτοιοι μύθοι υπάρχουν πολλοί. Θα σας διηγηθώ μερικούς από αυτούς. Ας αρχίσουμε με τον μύθο του Ιδαίου Ηρακλή.

Ο μύθος του Ιδαίου Ηρακλή

Σύμφωνα λοιπόν με το μύθο αυτό ιδρυτής των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν ο Ιδαίος Ηρακλής. Καταγόταν από την Κρήτη και είχε 4 αδελφούς, τους Δακτύλους

ή Κουρήτες, οι οποίοι αναφέρονται ως οι εφευρέτες της σιδηρουργίας, με καταπληκτικές τεχνικές ικανότητες. Σε αυτούς είχε αναθέσει η Ρέα τη φύλαξη του νεογέννητου Δία στο βουνό Ίδη της Κρήτης, ώστε να τον προστατέψουν από τον πατέρα του Κρόνο, ο οποίος έτρωγε όλα του τα παιδιά. Ο μύθος αναφέρει ότι ο Ιδαίος Ηρακλής επισκέφτηκε με τους αδελφούς του την Ολυμπία. Το γεγονός αυτό δείχνει τις εμπορικές σχέσεις, τις οποίες διατηρούσαν οι δύο πόλεις και εξηγεί γιατί οι αγώνες αυτοί ήταν αφιερωμένοι στο θεό Δία. Για να διασκεδάσει με τους αδελφούς του μέτρησε μία απόσταση με τα βήματά του και την ονόμασε **στάδιο**. Τα αδέλφια του έτρεξαν στο στάδιο. Ο πρώτος, που τερμάτισε ανακηρύχτηκε νικητής. Το βραβείο, το οποίο έδωσε ο Ιδαίος Ηρακλής στο νικητή, ήταν ένα στεφάνι αγριελιάς και σύμφωνα με αυτό το μύθο θεωρείται και ο πρώτος διοργανωτής των **"Ολυμπίων"**.

Ο μύθος του Πέλοπα και της Ιπποδάμειας

- Ένας άλλος μύθος αναφέρει ότι ιδρυτής των αγώνων ήταν ο Πέλοπας, γιος του βασιλιά Ταντάλου, από τη Μικρά Ασία. Ο Πέλοπας νίκησε σε αρματοδρομία το βασιλιά Οινόμαο, ο οποίος είχε δηλώσει ότι όποιος τον νικούσε στις αρματοδρομίες θα παντρευόταν την κόρη του. Έτσι, ο Πέλοπας παντρεύτηκε

Πέλοπας και Ιπποδάμεια. Σχέδιο από αττικό αμφορέα του 5ου π.Χ αιώνα.

την κόρη του Οινομάου Ιπποδάμεια και έγινε βασιλιάς της Πελοποννήσου, στην οποία έδωσε το όνομά του. Σε ανάμνηση της αρματοδρομίας αυτής, η οποία του χάρισε ένα μεγάλο βασίλειο και τη γυναίκα, που αγαπούσε, οργάνωσε σύμφωνα με αυτό το μύθο τους πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ιστορίας.

Επίσης, σύμφωνα με την παράδοση, η Ιπποδάμεια, για να ευχαριστήσει την Ήρα για το γάμο της με τον Πέλοπα, οργάνωσε τα Ηραία. Σε αυτούς τους αγώνες μπορούσαν να λάβουν μέρος μόνο νεαρά κορίτσια και όχι παντρεμένες γυναίκες. Αγωνίζονταν στο αγώνισμα του δρόμου, που είχε μήκος περίπου 160 μέτρα. Το βραβείο κάθε νικήτριας ήταν ένα στεφάνι αγριελιάς και κομμάτια από την ιερή αγελάδα, που θυσιαζόταν στο βωμό της θεάς Ήρας.

Ο μύθος του Θηβαίου Ηρακλή

- Σύμφωνα με αυτό το μύθο, οι Ολυμπιακοί Αγώνες άρχισαν από το μυθικό Ηρακλή, ο οποίος καταγόταν από τη Θήβα και είναι πασίγνωστος για τους δώδεκα άθλους του. Σε έναν απ' αυτούς, ο Ηρακλής έπρεπε να καθαρίσει την 'Ηλιδα από την κοπριά των κοπαδιών του βασιλιά Αυγεία. Άλλαξε, λοιπόν, τη ροή των ποταμών Αλφειού και Πηνειού στην πεδιάδα και κατάφερε να καθαρίσει σε μια μέρα, τόσο τους σταύλους, όσο και τα λιβάδια τηςΊλιδας. Για να γιορτάσει τη νίκη του, οργάνωσε αγώνες στην Ολυμπία. Λέγεται, μάλιστα, ότι νίκησε στην πάλη και στο παγκράτιο και καθιέρωσε ως έπαθλο την αγριελιά. Ανεξάρτητα από τους μύθους, τους οποίους σας διηγήθηκα και οι οποίοι αναφέρονται στο χρόνο και στο χώρο απ' όπου ξεκίνησαν οι **Ολυμπιακοί Αγώνες**, γεγονός είναι, ότι διεξάγονταν κάθε 4 χρόνια στην Ολυμπία και ήταν αφιερωμένοι στο θεό Δία. Σε αυτούς τους αγώνες συμμετείχαν αθλητές από όλες τις ελληνικές πόλεις. Στην αρχαία Ελλάδα, λοιπόν, γίνονταν, όπως ήδη είπαμε, αθλητικοί αγώνες κατά τη διάρκεια μεγάλων θρησκευτικών γιορτών, προς τιμή θεών και ηρώων.

- Εκτός από τους Ολυμπιακούς Αγώνες υπήρχαν άλλες πανελλήνιες αθλητικές διοργανώσεις;

Στεφάνια από δάφνη. αγριελιά, αγριοσέλινο και πεύκο.

- Βεβαίως, Γιάννη. Υπήρχαν ακόμη τέσσερις πανελλήνιες αθλητικές οργανώσεις. **Τα Πύθια**, τα οποία τελούνταν στους Δελφούς, για να τιμήσουν το θεό Απόλλωνα. Το βραβείο για κάθε νικητή ήταν ένα στεφάνι δάφνης. **Τα Ίσθμια**, τα οποία γίνονταν στον Ισθμό της Κορίνθου, για να τιμήσουν το θεό Ποσειδώνα. Το βραβείο σε αυτούς τους αγώνες ήταν ένα στεφάνι πεύκου. **Τα Νέμεα**, τα οποία γίνονταν στη Νεμέα, για να τιμήσουν το θεό Δία και το βραβείο ήταν ένα στεφάνι αγριοσέλινου. Τέλος αναφέρουμε **τα Παναθήναια**, τα οποία τελούνταν στην Αθήνα, για να τιμήσουν τη θεά Αθηνά και το βραβείο ήταν ένας Παναθηναϊκός αμφορέας γεμάτος λάδι.

- Πότε καταργήθηκαν οι Ολυμπιακοί αγώνες της αρχαιότητας, ρώτησε η Δάφνη.

- Στον κόσμο, με το πέρασμα των αιώνων, παιδιά μου, γίνονται κοσμοϊστορικές αλλαγές και ανακατατάξεις, με αποτέλεσμα να διαφοροποιούνται οι κοινωνικές και θρησκευτικές συνήθειες των ανθρώπων, τα ήθη και τα έθιμά τους. Έτσι και η Ελλάδα δεν μπόρεσε να αποφύγει τις συνέπειες τέτοιων αλλαγών, οι οποίες είχαν επίπτωση και στους Ολυμπιακούς Αγώνες, που τελικά ακολούθησαν την τύχη του αρχαίου κόσμου.

Με την κατάκτηση της Ελλάδας από τους Ρωμαίους, άρχισε και η παρακμή των Ολυμπιακών Αγώνων, οι οποίοι τελικά καταργήθηκαν, όταν ο αυτοκράτορας του Βυζαντίου Θεοδόσιος απαγόρευσε τη διεξαγωγή τους, στα τέλη περίπου του 4ου αιώνα μ.Χ. Η Ολυμπία μετά την κατάργηση των Ολυμπιακών Αγώνων εγκαταλείπεται. Σιγά – σιγά, με το πέρασμα των χρόνων, τα στάδια, οι παλαίστρες, οι βωμοί και τα αγάλματα, θάφτηκαν κάτω από χώματα σε βάθος πέντε μέχρι και επτά μέτρων. Εκεί έμειναν θαμμένα πάνω από 1300 χρόνια, έως την ημέρα που οι ανασκαφές των αρχαιολόγων, το 1875, ξαναέφεραν στο φως το μεγαλύτερο και σημαντικότερο ιερό του αθλητισμού της αρχαιότητας.

Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

- Μας είπατε, ότι στους Ολυμπιακούς Αγώνες της αρχαιότητας έπαιρναν μέρος αθλητές απ' όλες τις Ελληνικές πόλεις, ήταν, δηλαδή, Πανελλήνιοι αγώνες. Σήμερα όμως, απ' όσο γνωρίζω, στους Ολυμπιακούς Αγώνες συμμετέχουν αθλητές απ' όλο τον κόσμο. Πως έγινε αυτό;

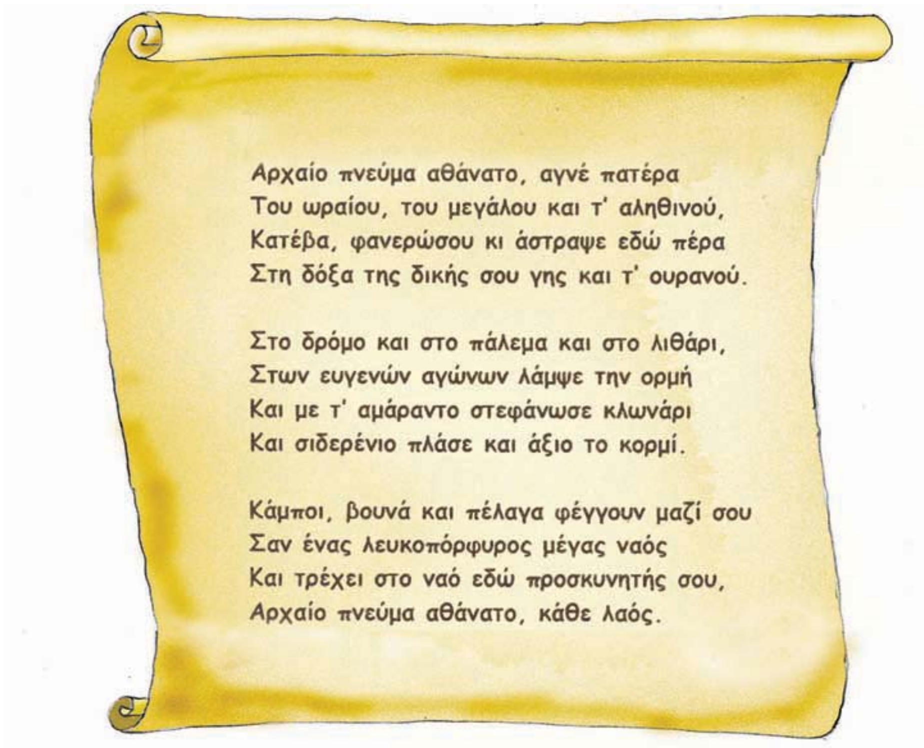
-Τα χρόνια, Λευτέρη, περνούσαν, η ανάμνηση όμως των Ολυμπιακών Αγώνων δεν έσβησε ποτέ από τις ψυχές των ανθρώπων. Το 1894 ο βαρόνος Πιερ ντε Κουμπερτέν με τη βοήθεια του Έλληνα Δημήτρη Βικέλα διοργάνωσε στο Παρίσι ένα συνέδριο με θέμα την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων. Στο συνέδριο αυτό, συμμετείχαν 79 αντιπρόσωποι και 49 αθλητικά σωματεία από 12 χώρες. Στις 23 Ιουνίου αποφάσισαν ομόφωνα την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων και την επανάληψή τους κάθε τέσσερα χρόνια. Η πρώτη διοργάνωση, τιμητικά προγραμματίστηκε να γίνει στην Αθήνα, το 1896. Οι αγώνες έγιναν στο Παναθηναϊκό Στάδιο με μεγάλη επιτυχία. Στους αγώνες αυτούς ακούστηκε για πρώτη φορά ο Ολυμπιακός ύμνος.

- Τον ύμνο των Ολυμπιακών Αγώνων τον έχουμε μάθει στο σχολείο και τον

Το καλλιμάρμαρο Παναθηναϊκό στάδιο.

ξέρουμε όλοι. Ξέρουμε, επίσης, ότι γράφτηκε από το μεγάλο Έλληνα ποιητή Κωστή Παλαμά και μελοποιήθηκε από τον μουσουργό Σπύρο Σαμάρα.

- Πολύ σωστά Μυρτώ. Ο ύμνος αυτός αναγνωρίστηκε επίσημα, ως Ολυμπιακό σύμβολο το 1958 από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (Δ.Ο.Ε) στοΤόκιο.



Ένα άλλο σύμβολο των Ολυμπιακών Αγώνων είναι η σημαία, η οποία καθιερώθηκε το 1920. Σίγουρα την έχετε δει πολλές φορές.

- Ναι, εγώ μπορώ να την ξεχωρίσω μέσα σε χίλιες άλλες σημαίες, είπε ο Κώστας. Είναι άσπρη και έχει (5) πέντε χρωματιστούς κύκλους: Μπλε, μαύρο, κόκκινο, κίτρινο και πράσινο. Οι πέντε αυτοί κύκλοι είναι ενωμένοι και συμβολίζουν τις πέντε ηπείρους της γης.

- Χαίρομαι, Κώστα, γιατί, απ' όσα ακούω, καταλαβαίνω ότι γνωρίζετε πολλά για τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Θέλω, επίσης, να σας πω ότι στους **σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες** μπορούν να συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες από τα κράτη και των πέντε ηπείρων και μπορούν να τους παρακολουθήσουν άνθρωποι απ' όλο τον κόσμο. **Το Ολυμπιακό πνεύμα**, δηλαδή, ξεπέρασε τα στενά όρια του αθλητικού συναγωνισμού και έγινε τρόπος ζωής, με βαθιές ρίζες στην παγκόσμια ιστορία. Έχουν γραφτεί πάρα πολλά βιβλία σχετικά με τους αγώνες από την αρχαία μέχρι και τη σύγχρονη εποχή. Στα βιβλία αυτά υπάρχουν αναλυτικές περιγραφές για τους χώρους, όπου γίνονταν οι αγώνες, για το τελετουργικό μέρος των αγώνων, για τους αθλητές και τα αγωνίσματα. Βιβλία σχετικά με τον αθλητισμό και τους Ολυμπιακούς Αγώνες μπορείτε να βρείτε στη βιβλιοθήκη του σχολείου σας ή στη Δημοτική βιβλιοθήκη της γειτονιά σας. Πληροφορίες, επίσης, μπορείτε να βρείτε στο διαδύκτιο.

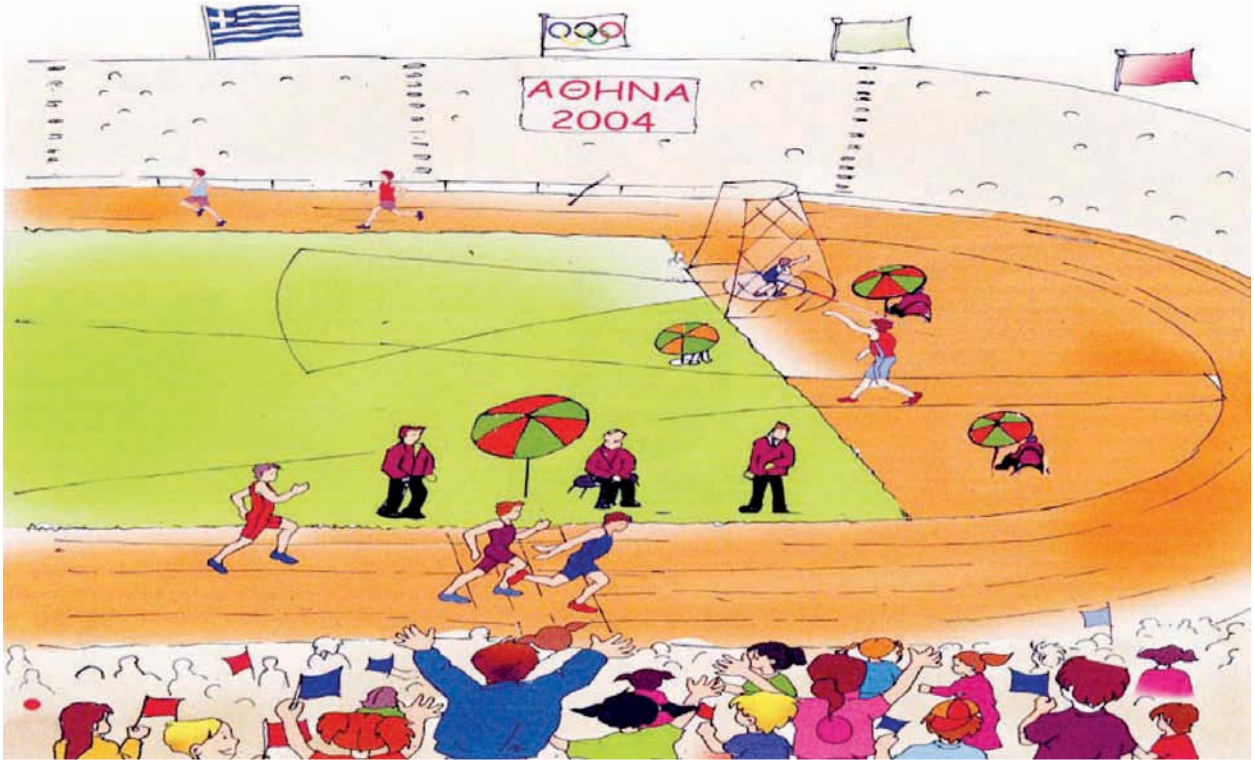
Ας έρθουμε τώρα και στο ερώτημα της Δάφνης. Αν θυμάστε, ήταν σχετικό με τους λόγους, που κάποιοι άνθρωποι ασχολούνται με τον αθλητισμό και κάποιοι άλλοι όχι. Εσείς, για παράδειγμα, που έρχεστε στην αλάνα και παίζετε, είστε αθλητές; Όχι βέβαια. Παίζετε, όποτε θέλετε και όση ώρα θέλετε. Παίζετε, γιατί σας αρέσει. Στην ηλικία σας, καλό είναι να παίζετε, όσο μπορείτε περισσότερο με τους φίλους σας. Όταν, όμως, κάποιος γίνει μέλος σε έναν αθλητικό σύλλογο, κάνει προπονήσεις και συμμετέχει σε αγώνες, οι οποίοι γίνονται μεταξύ διαφόρων συλλόγων, τους διασυλλογικούς, όπως λέγονται, τότε μπορούμε να πούμε ότι ασχολείται με τον αθλητισμό. Ο αθλητής οφείλει να είναι πάντα παρών στις προπονήσεις και να γυμνάζεται σύμφωνα με τις οδηγίες του προπονητή του. Αν ο προπονητής του τον επιλέξει να λάβει μέρος σε αθλητικούς αγώνες υψηλότερου επιπέδου και διακριθεί, τότε θεωρούμε ότι ο αθλητής αυτός κάνει πρωταθλητισμό. Ο πρωταθλητισμός προσφέρει

βέβαια πολλές συγκινήσεις, αλλά είναι ταυτόχρονα πολύ δύσκολος και απαιτεί μεγάλες θυσίες.

-Ένας αθλητής δηλαδή ξεκινάει, συνήθως, με διακρίσεις σε διασυλλογικούς αγώνες; ρώτησε η Μυρτώ και στη συνέχεια, μπορεί να λάβει μέρος σε Πανελλήνιους αγώνες, μετά σε Βαλκανικούς, Πανευρωπαϊκούς ή και Παγκόσμιους αγώνες;

-Ακριβώς έτσι Μυρτώ! Όμως, για να λάβει κάποιος μέρος σε Ολυμπιακούς Αγώνες, θα πρέπει να έχει κάνει ρεκόρ πάνω από κάποιο όριο, το οποίο ορίζεται από την Ολυμπιακή Επιτροπή.

Για να μπορέσει κάποιος να ξεπεράσει αυτά τα ρεκόρ δε φτάνει μόνο η σκληρή και πολύωρη προπόνηση. Απαραίτητος είναι και ο συνδυασμός από ψυχικά και σωματικά χαρίσματα, δηλαδή επιμονή, πείσμα, τόλμη, υπομονή, θάρρος κ.λπ. με τα οποία γεννιούνται ορισμένοι άνθρωποι και τα οποία ευτυχώς καλλιεργούνται στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο ζουν. Πιστεύω Δάφνη, ότι έγινε κατανοητό, γιατί άλλοι άνθρωποι γίνονται αθλητές και άλλοι όχι.



-Είχαν πολύ ενδιαφέρον όλα όσα μας είπατε. Πώς ξεκίνησαν οι αγώνες ή το πώς κάποιος μπορεί να γίνει αθλητής. Εγώ θα ήθελα, όταν μεγαλώσω, να γίνω αθλήτρια. Τι ακριβώς πρέπει να κάνω και πώς θα ξεκινήσω;

-Κατ' αρχάς, Μυρτώ, μπορείς να συμβουλευτείς το γυμναστή του σχολείου σου, ο οποίος σε γνωρίζει και μπορεί να σε βοηθήσει να επιλέξεις το άθλημα, που σου ταιριάζει, αλλά και να σου υποδείξει το χώρο, όπου μπορείς να αρχίσεις προπονήσεις. Βλέπω, όμως, ότι ο αέρας έπεσε λίγο. Νομίζω ότι είναι καλή ιδέα να πάτε στην αλάνα για παιχνίδι.

- Σας ευχαριστούμε πολύ για όλα!

Δραστηριότητες

Ομηρική και σύγχρονη εποχή

Μερικά από τα παρακάτω αγωνίσματα της Ομηρικής εποχής γίνονται ακόμη και σήμερα. Σημείωσε με ένα (✔) τα αγωνίσματα που γίνονται και στη σύγχρονη εποχή.

Αγωνίσματα Ομηρικής εποχής	**Αγωνίσματα σύγχρονης εποχής**
Πυγμαχία	
Δρόμος	
Πάλη	
Οπλομαχία	
Τοξοβολία με στόχο	
Δίσκος	
Ακόντιο	
Αρματοδρομία	

Τα αθλήματα των Ολυμπιακών Αγώνων

Στους παρακάτω πίνακες αναγράφονται τα θερινά και τα χειμερινά Ολυμπιακά αγωνίσματα. Υπογράμμισε τα αγωνίσματα, τα οποία έχεις παρακολουθήσει, είτε σε αγωνιστικούς χώρους, είτε στην τηλεόραση.

Θερινά Ολυμπιακά Αγωνίσματα

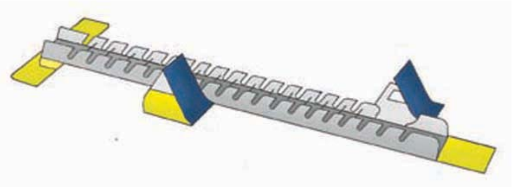
- ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ
- ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ
- ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΙΠΠΑΣΙΑ
- ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ
- ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΚΑΝΟΕ ΚΑΓΙΑΚ
- ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ
- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
- ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ
- ΜΟΝΤΕΡΝΟ ΠΕΝΤΑΘΛΟ
- ΜΠΕΙΖ ΜΠΟΛ
- ΞΙΦΑΣΚΙΑ
- ΠΑΛΗ
- ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
- ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
- ΠΥΓΜΑΧΙΑ
- ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ
- ΣΟΦΤ ΜΠΟΛ
- ΣΤΙΒΟΣ
- ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
- ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
- ΤΖΟΥΝΤΟ
- ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ
- ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ
- ΤΡΙΑΘΛΟ
- ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΧΟΚΕΪ

Χειμερινά Ολυμπιακά Αγωνίσματα

- BOBSLEIGH (Έλκηθρο)
- CURLING
- ΔΙΑΘΛΟ
- LUGE
- ΠΑΓΟΔΡΟΜΙΕΣ
  - Πατινάζ ταχύτητας
  - Πατινάζ μικρής πίστας
  - Καλλιτεχνικό πατινάζ
- ΧΟΚΕΪ ΕΠΙ ΠΑΓΟΥ
- ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ
  - Καταβάσεις
  - Άλματα
  - Αλπικό
  - Δρόμοι αντοχής
  - Χιονοσανίδα

Ο βατήρας

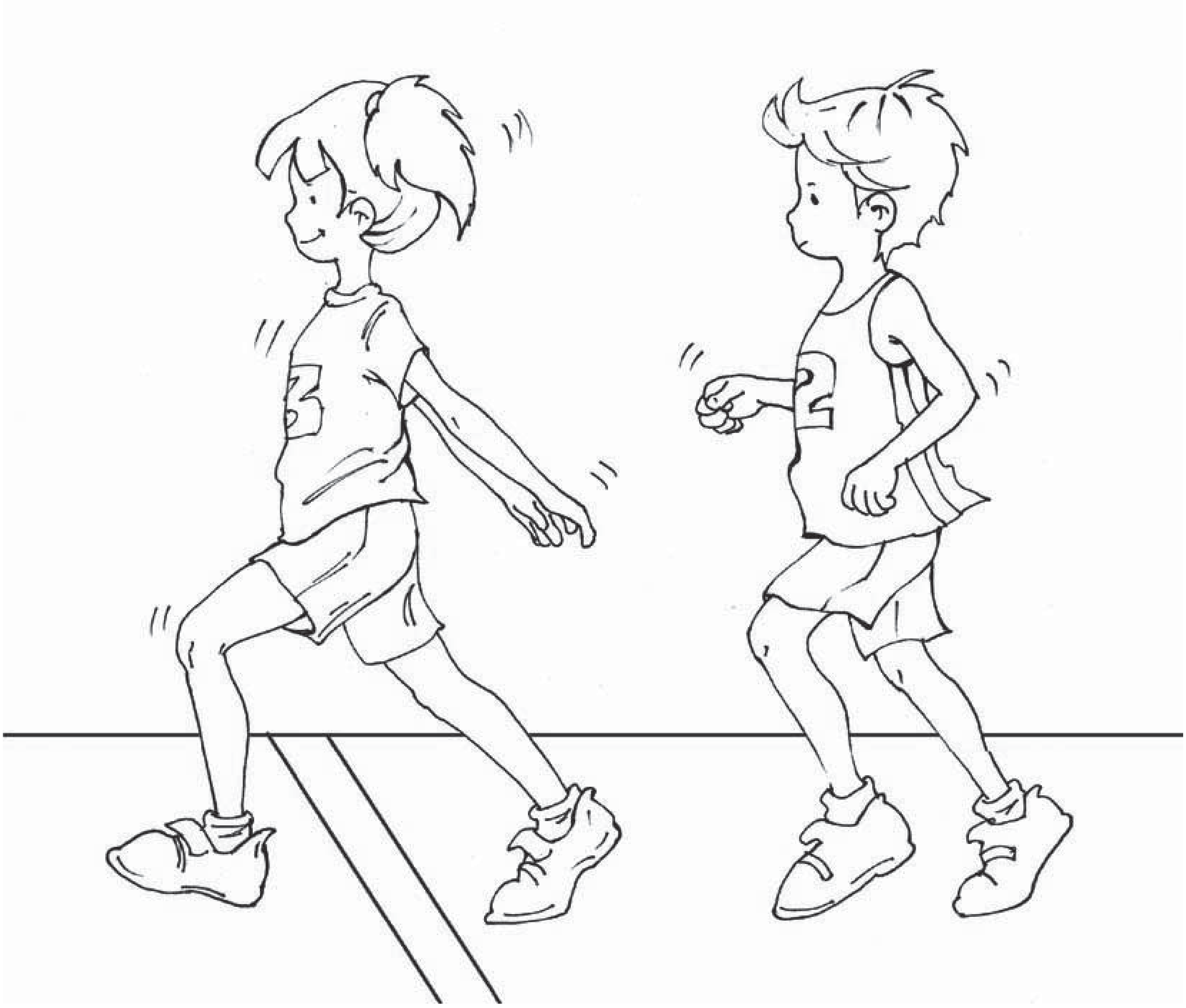
Σε ποιούς αγώνες δρόμου, οι αθλητές χρησιμοποιούν ειδικούς βατήρες για την εκκίνηση; Κύκλωσε τη σωστή απάντηση.



1. Στους δρόμους ταχύτητας
2. Στους δρόμους ημιαντοχής
3. Στους δρόμους αντοχής

Αγώνας δρόμου

Χρωμάτισε τα δύο παιδιά, που τερματίζουν έναν αγώνα δρόμου.



`Οργανα για αγώνες στίβου

Στους αγώνες στίβου οι αθλητές χρησιμοποιούν όργανα, ανάλογα με το αγώνισμα τους.

Σύνδεσε, με μια γραμμή, τα παρακάτω όργανα με τα αντίστοιχα αγωνίσματα.

Ακοντισμός

Δισκοβολία

Δρόμος μετ' εμποδίων

Σφυροβολία

Η μπάλα

«Το αγαπημένο παιχνίδι μικρών και μεγάλων από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα»

Η μπάλα είναι, από τα αρχαία χρόνια μέχρι και σήμερα, ένα από τα πιο αγαπημένα παιχνίδια μικρών και μεγάλων, όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά σε όλο τον κόσμο.

Στην αρχαία Ελλάδα τα παιχνίδια με μπάλα τα ονόμαζαν **σφαιρίσεις,** δηλαδή παιχνίδια με τη σφαίρα, όπως ήταν πιο γνωστή η ονομασία της μπάλας την εποχή εκείνη. Οι μπάλες τότε ήταν διαφόρων ειδών, όπως: μπάλες με εξωτερικό περίβλημα από δέρμα ή από ύφασμα και παραγεμισμένες με αλογότριχες, πούπουλα πουλιών ή και με μαλλί προβάτου, μπάλες από ξύλο, πηλό ή και χόρτα, χρωματιστές και διακοσμημένες με γεωμετρικά σχέδια. Το μέγεθός τους ήταν, συνήθως, μικρό. Υπολογίζεται ότι είχαν διάμετρο από τρία έως εννέα εκατοστά.

Παρακάτω αναφέρονται μερικά από τα παιχνίδια με μπάλα, που έπαιζαν στην αρχαία Ελλάδα.

Η φαινίνδα: Ήταν, όπως περιγράφεται, ένα παιχνίδι προσποίησης. Οι παίκτες προσπαθούσαν να ξεγελάσουν τους αντιπάλους τους, κάνοντας τάχα ότι πετούσαν το τόπι σε κάποιον από αυτούς, ενώ τελικά το πετούσαν σε άλλον. Αν ο παίκτης ξεγελιόταν και δεν έπιανε το τόπι, η ομάδα του έχανε.

Μαρμάρινη στήλη. Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο, Αθήνα 500 π.Χ.

Το κερητίζειν: Στην παραπάνω ανάγλυφη μαρμάρινη εικόνα βλέπεις ένα παιχνίδι με μπάλα και καμπυλωτές στο κάτω άκρο τους ράβδους, το οποίο θυμίζει το σημερινό χόκεϋ. Η μπάλα είναι τοποθετημένη στο έδαφος σε ίση απόσταση από τους παίκτες. Δεν γνωρίζουμε πως ακριβώς παιζόταν.

Επίσκυρος σφαίρα: Στην εικόνα της επόμενης σελίδας βλέπεις να παίζουν ένα παιχνίδι με μπάλα, το οποίο λεγόταν επίσκυρος σφαίρα. Την μπάλα την κρατά ο πρώτος παίκτης αριστερά. Σκοπός κάθε ομάδας ήταν να περάσει την μπάλα πάνω από τα κεφάλια των αντιπάλων και να την πιάσει παίκτης της ίδιας ομάδας που την πέταξε.

Η ουρανία: Ήταν επίσης άλλο ένα παιχνίδι το οποίο έπαιζαν με μπάλα. Το παιχνίδι αυτό το περιγράφει ο Όμηρος ως εξής:

Κι εκείνοι σφαίρα παίρνοντας στα χέρια πορφυρένια
και λαμπερή, που ο Πόλυβος την έφτιαξε ο τεχνίτης,
ο ένας την έρριχτε αψηλά προς τα ισκιερά τα νέφια,
γέρνοντας πίσω από τη γης πετιόταν τότε ο άλλος
κι ανάερα την άρπαζε το χώμα πριν αγγίξει.

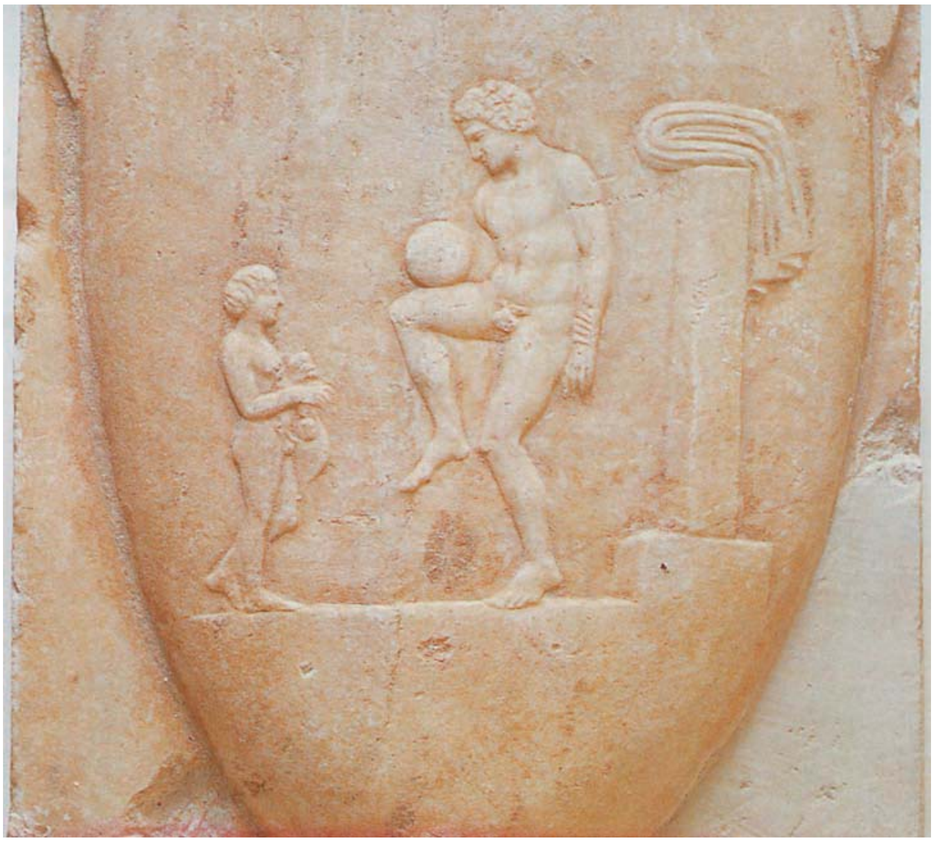
(Οδύσσεια, θ 372-376).

Στην Οδύσσεια αναφέρεται, επίσης, ότι η βασιλοπούλα Ναυσικά έπαιζε με τις φίλες της με τόπι, όταν βρήκε τον Οδυσσέα ναυαγό σε μία παραλία στο νησί των Φαιάκων.

Και σα χαρήκανε θροφή κι αυτή κι οι παρακόρες
Βγάλαν τις μπόλιες κι έπαιξαν τη σφαίρα ανάμεσά τους.

(Οδύσσεια, ζ 99-100).

Μαρμάρινη στήλη. Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο Αθήνα 490 π.Χ
Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο Αθηνών 4ο αιώνα π.Χ.

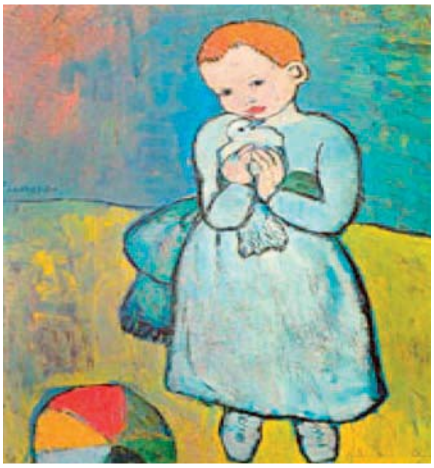


Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν πιθανότατα την μπάλα, όχι μόνο για να παίζουν διάφορα παιχνίδια, αλλά, όπως φαίνεται και στην παραπάνω εικόνα, σαν μέσο προθέρμανσης, πριν από κάποιο αγώνα. Στην εικόνα παρατηρούμε ένα νεαρό άνδρα και ένα παιδί. Ο νεαρός άνδρας ισορροπεί μια μπάλα στο δεξί του πόδι. Προφανώς δεν πρέπει να την αγγίξει με τα χέρια του, διότι με την παλάμη του δεξιού του χεριού κρατάει το αριστερό του χέρι. Ο νεαρός άνδρας μοιάζει με σημερινό ποδοσφαιριστή σε προπόνηση.

Την μπάλα με τη σημερινή της μορφή, λέγεται ότι την ανακάλυψαν οι Ισπανοί, την εποχή των μεγάλων ανακαλύψεων, σε ένα ταξίδι τους, στο Μεξικό. Εκεί αντίκρυσαν, για πρώτη φορά, μια μπάλα φτιαγμένη από καουτσούκ να αναπηδά. Όταν γύρισαν πίσω στην Ισπανία έφεραν μαζί τους μπάλες, αλλά και ικανούς και επιδέξιους παίκτες του παιχνιδιού, που έπαιζαν με αυτή τη μπάλα. Είναι, το γνωστό σε όλους μας, ποδόσφαιρο!

Στοιχεία για το πώς ήταν οι μπάλες παλαιότερα μας δίνουν και οι ζωγράφοι μέσα από τα έργα τους.

Περικλής Πανταζής:
«Τα τρία παιδιά» (1880)



Pablo Picasso:
«Το παιδί με το περιστέρι» (1901)

Μπάλες, όπως αυτές που βλέπεις στους παραπάνω πίνακες, υπάρχουν μέχρι και σήμερα. Είναι πολύ πιθανόν και συ να έχεις παίξει με μια παρόμοια μπάλα.

Όταν οι γονείς των παιδιών δεν είχαν τη δυνατότητα να τους αγοράσουν μια μπάλα, αυτά έπαιζαν με τόπια φτιαγμένα από κάλτσες παραγεμισμένες με κουρέλια ή με ένα κουβάρι μαλλί. Χειροποίητα τόπια υπήρχαν στην Ελλάδα μέχρι και τη δεκαετία του 1960.

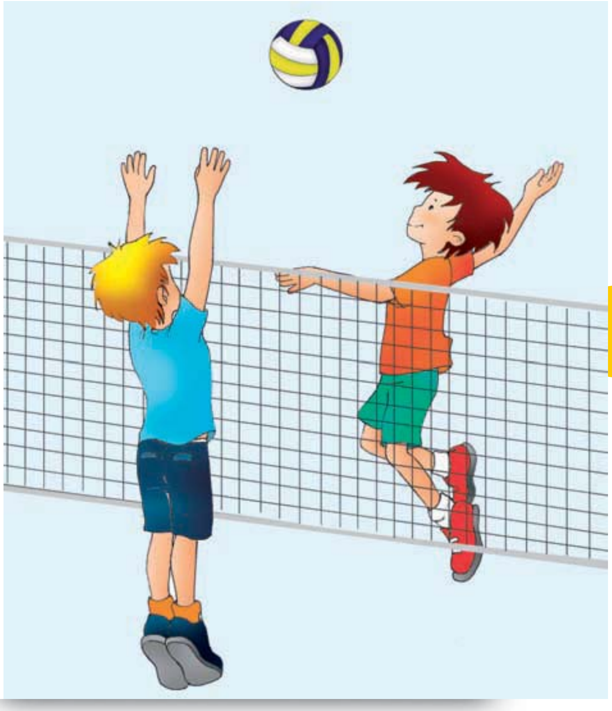
Τα παιχνίδια με την μπάλα, εκτός από το ότι μας διασκεδάζουν, έχουν θετική επίδραση στην υγεία μας, κάτι το οποίο είναι γνωστό από την αρχαιότητα.

Ο Γαληνός, μεγάλος γιατρός της αρχαιότητας, υποστήριζε την ευεργετική επίδραση του παιχνιδιού με την μπάλα και την υπεροχή του συγκριτικά με όλες τις άλλες ασκήσεις του σώματος. «**Το παιχνίδι με την μπάλα δεν είναι μόνο καλή άσκηση για τα πόδια, αλλά πολύ καλή και για τα χέρια .....Θα καταλάβεις, επίσης, ότι το παιχνίδι με την μπάλα γυμνάζει το μάτι, αν σκεφτείς ότι, όποιος δεν μπορεί να υπολογίσει την τροχιά της, δεν μπορεί και να την πιάσει. Επίσης, ο παίκτης θα οξύνει και την κριτική του ικανότητα**».

Σήμερα εξακολουθούμε να πιστεύουμε τα ίδια, διότι πραγματικά τα παιχνίδια με την μπάλα αναπτύσσουν τις κινητικές δεξιότητες όλου του σώματος, ιδιαίτερα των ποδιών και των χεριών, καθώς επίσης και τις αντιληπτικές ικανότητες και ιδιαίτερα την οπτική αντίληψη. Επιπλέον αναπτύσσουν τη συνεργατικότητα, το σεβασμό του ενός για τον άλλο και την επικοινωνία μεταξύ των παικτών, διότι τα περισσότερα παιχνίδια με μπάλα είναι ομαδικά.

Ας δούμε παρακάτω μερικά από τα πιο γνωστά παιχνίδια της εποχή μας, που παίζονται με μπάλα.

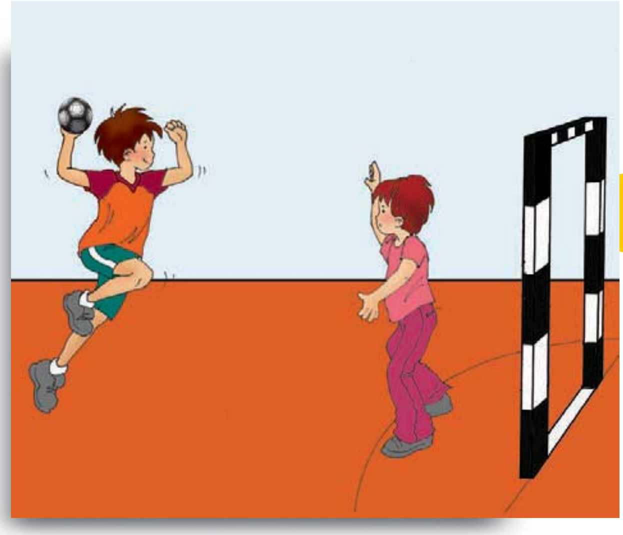
Η καλαθοσφαίριση



Η πετοσφαίριση

Το ποδόσφαιρο

Η χειροσφαίριση



Δραστηριότητες

Οι ρακέτες

Για να παίξεις με αυτές τις μπάλες, χρειάζεσαι και μία ειδική ρακέτα. Κάθε ρακέτα είναι διαφορετική. Αντιστοίχισε τη σωστή ρακέτα σε κάθε παιχνίδι.

Αντισφαίριση (Tennis)

Επιτραπέζια Αντισφαίριση (Table Tennis)

Αντιπτέριση

Μπάλες και παιχνίδια

Στην παρακάτω εικόνα παρατηρείς μερικές μπάλες. Κάθε μπάλα έχει διαφορετικό μέγεθος και είναι ειδικά φτιαγμένη για διαφορετικό παιχνίδι. Είναι τόσες πολλές, που τελικά μπερδεύτηκαν. Οδήγησε, με μια γραμμή, κάθε μπάλα στο σωστό παιχνίδι.

Πετοσφαίριση (Volleyball)

Καλαθοσφαίριση (Basketball)

Υδατοσφαίριση (Water polo)

Ποδόσφαιρο (Football)

Χειροσφαίριση (Handball)

Μπέιζμπολ (Baseball)

Γρίφος

Μετά τον αγώνα Μπάσκετ ανάμεσα στην ομάδα Α και την ομάδα Β, "χάθηκε" το τελικό σκορ... Ωστόσο, αν αξιοποιήσεις κάποιες πληροφορίες, θα βρεις εύκολα το νικητή.

1. Γνωρίζουμε ότι ο παίκτης με τη φανέλα νούμερο 5, της ομάδας Α, έβαλε τόσα καλάθια, όσα το νούμερο της φανέλας του αν το πολλαπλασιάσεις επί 2.
2. Ο παίκτης της ομάδας Β, με το νούμερο 7, πέτυχε 4 δίποντα.
3. Ο καλύτερος παίκτης της ομάδας Α πέτυχε 5 τρίποντα και 4 δίποντα.
4. Ο παίκτης της ομάδας Β, με το νούμερο 9, πέτυχε 5 δίποντα.
5. Ο παίκτης της ομάδας Α με το νούμερο 1, πέτυχε 2 δίποντα λιγότερα από τον παίκτη με το νούμερο 9, της ομάδας Β.
6. Ο παίκτης, με το νούμερο 12, της ομάδας Β, πέτυχε 4 πόντους λιγότερους από τον παίκτη της ομάδας Α, με το νούμερο 5.

Βοήθησε, σε παρακαλώ, το διαιτητή να βρει το τελικό σκορ και τη νικήτρια ομάδα!

Βαθμολογία ομάδας Α	**Βαθμολογία ομάδας Β**
Σύνολο:	**Σύνολο:**

Νικήτρια ομάδα: ____________________

Οι ερωτήσεις

Διάβασε προσεκτικά τις παρακάτω ερωτήσεις και βάλε την μπάλα στο σωστό καλάθι…

1) Πόσους παίκτες έχει μία ομάδα μπάσκετ ;

3 **5** **7**

2) Ποια μπάλα είναι μεγαλύτερη ;

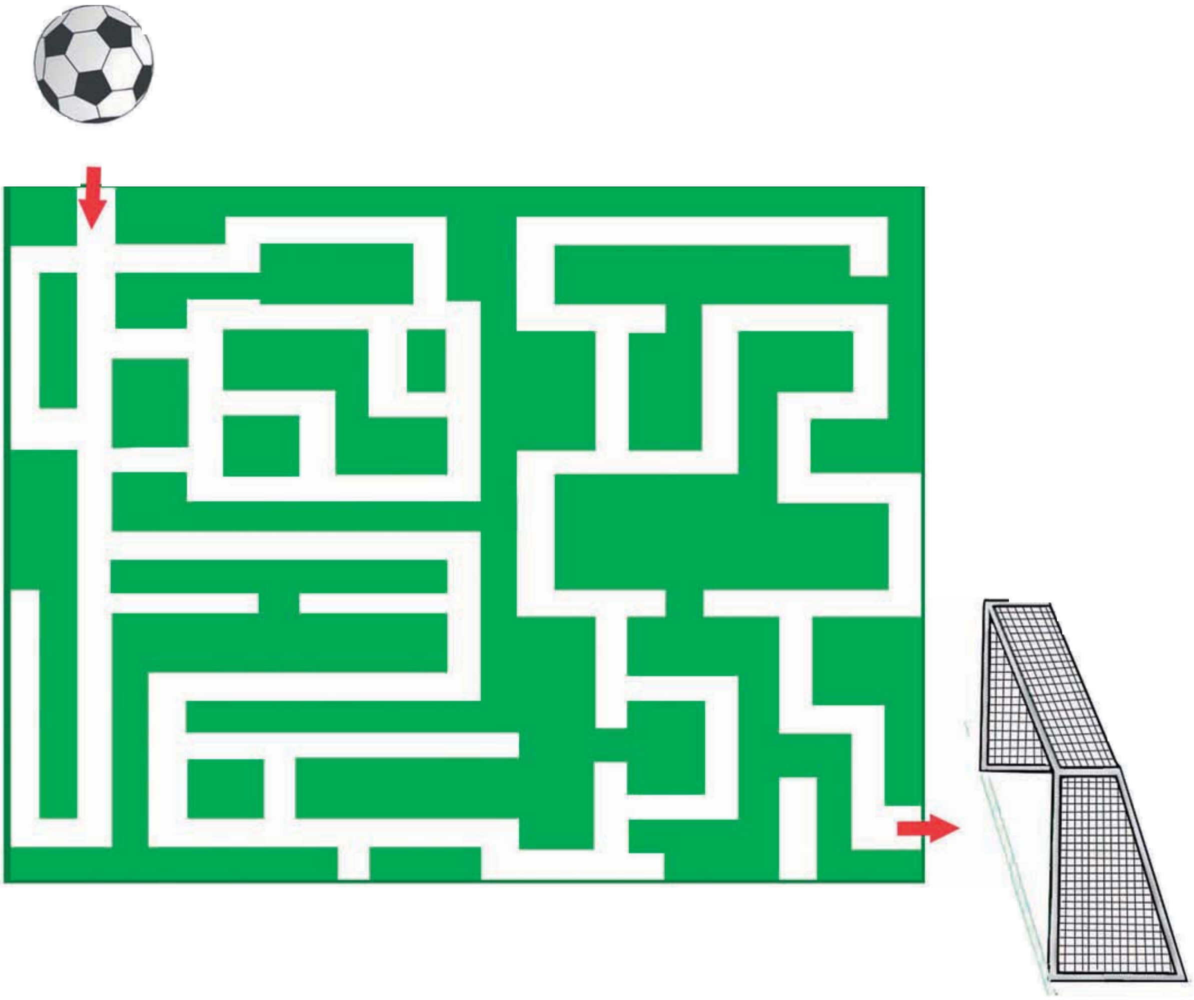
μπάσκετ **βόλεϊ** **τένις**

3) Ποιο γήπεδο είναι μεγαλύτερο ;

βόλεϊ **μπάσκετ** **ποδοσφαίρου**

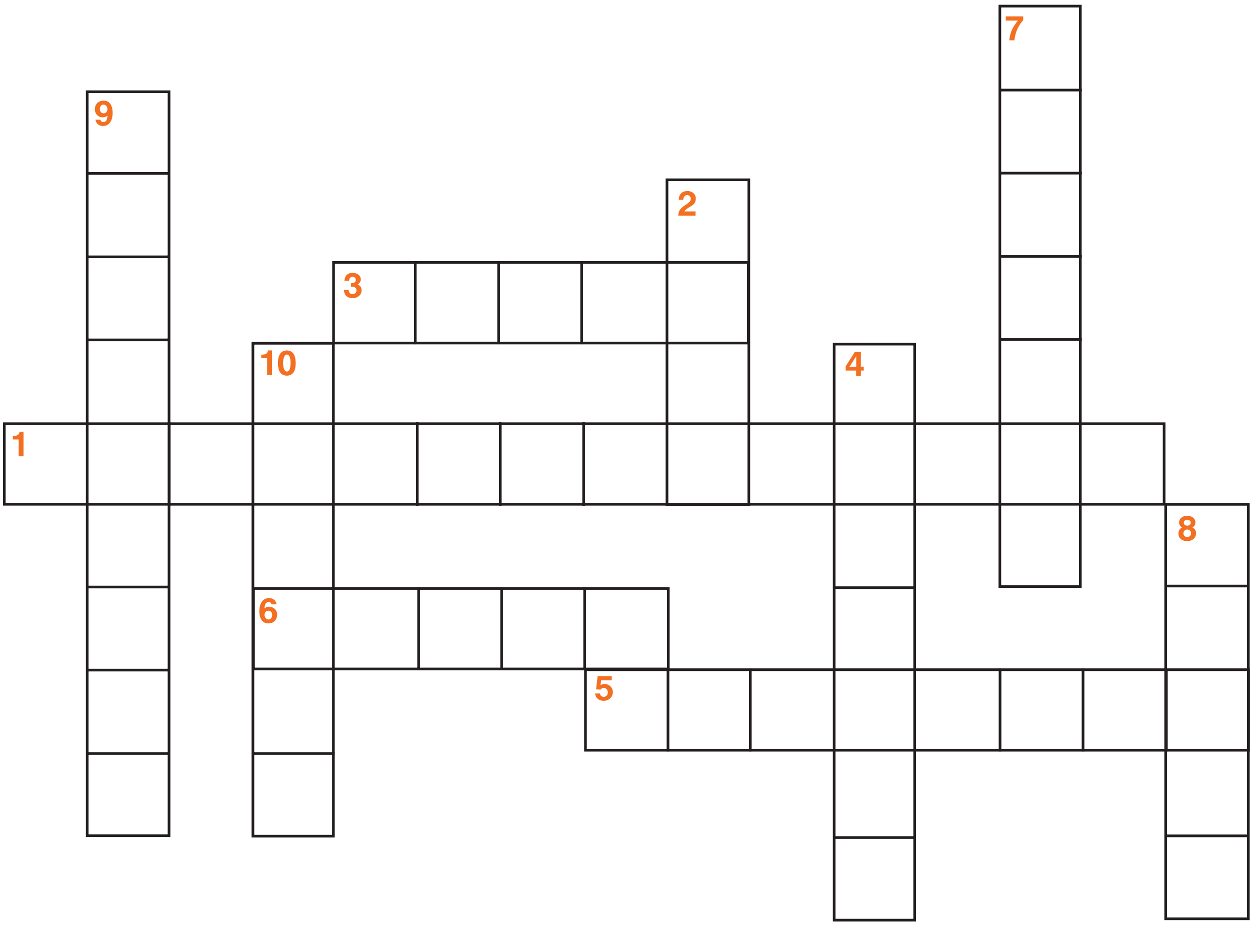
Ο λαβύρινθος

Οδήγησε την μπάλα στο τέρμα διαλέγοντας το σωστό δρόμο...



Σταυρόλεξο

Βρες τη σωστή λέξη και συμπλήρωσε τα κουτάκια με το αντίστοιχο νούμερο.



1) Η ελληνική ονομασία του μπάσκετ
2) Η μεταβίβαση της μπάλας σε άλλο παίκτη
3) Η προσπάθεια της ομάδας να μη δεχτεί καλάθι
4) Το κατέβασμα της μπάλας γίνεται με αυτήν
5) Το πιο μακρινό καλάθι
6) Η στροφή πάνω στο σταθερό πόδι
7) Η ομαδική ενέργεια με στόχο το καλάθι
8) Η παράβαση που σφυρίζει πάντα ο διαιτητής
9) Η διεκδίκηση της μπάλας κάτω από το καλάθι
10) Σε αυτό στηρίζεται το στεφάνι

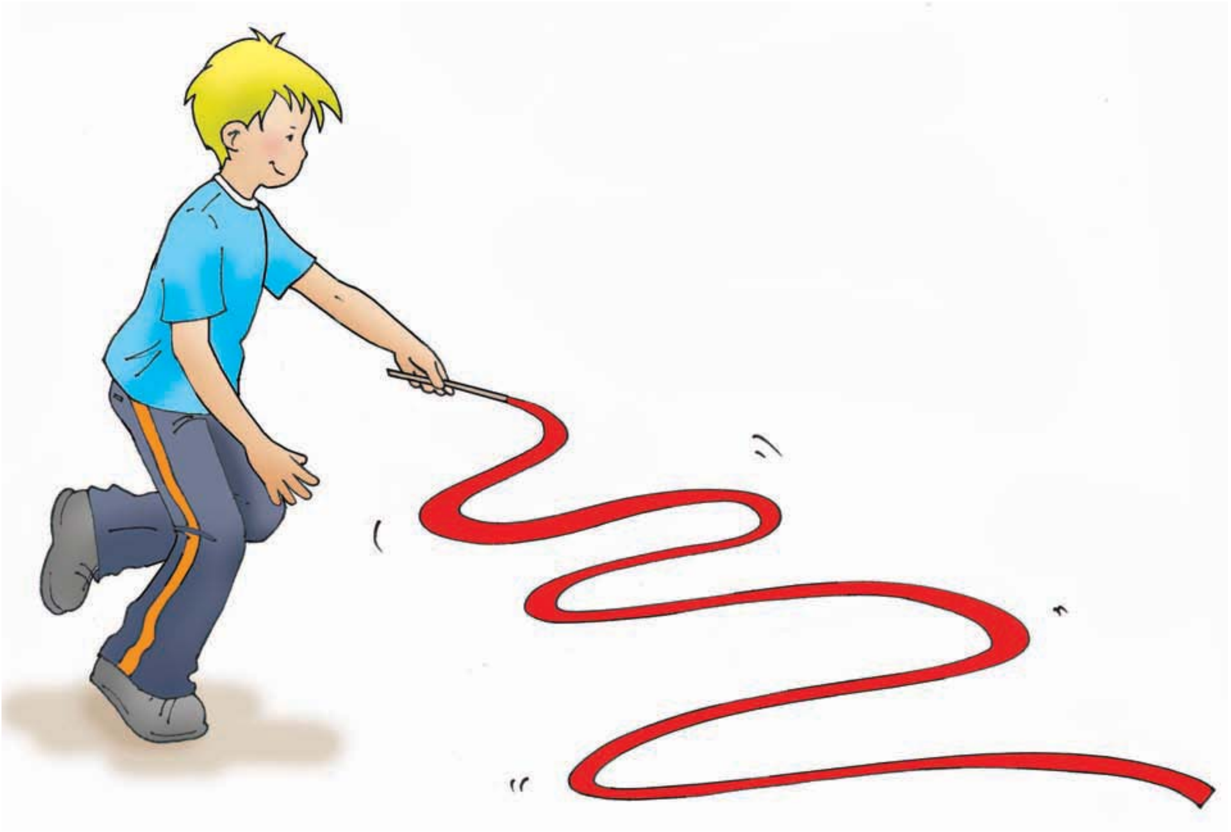
Ψυχοκινητική Αγωγή

Η κορδέλα

Η Δάφνη, όπως βλέπεις, έχει σηκωθεί στο πιο ψηλό επίπεδο του χώρου και πέτυχε με την κορδέλα της μια ωραία καμπύλη.

Το σχήμα, το οποίο δημιουργεί η Μυρτώ με την κορδέλα της, λέγεται σπιράλ. Πώς πρέπει να κινηθεί το χέρι της για να το πετύχει; Υπογράμμισε τη σωστή απάντηση.

1. **Κίνηση του χεριού "δεξιά - αριστερά"**
2. **Κίνηση του χεριού "πάνω - κάτω"**
3. **Κίνηση του χεριού "κυκλικά"**



Για να πετύχει ο Γιάννης με την κορδέλα του το σχήμα που βλέπεις, μετακινείται, ενώ ταυτόχρονα κουνάει το χέρι με το οποίο κρατάει την κορδέλα. Παρατήρησέ τον προσεκτικά και κύκλωσε το σωστό αριθμό.

	Ο Γιάννης μετακινείται	**Κίνηση χεριού**
1.	Προς τα μπροστά	Πάνω - κάτω
2.	Προς τα πίσω	Δεξιά - αριστερά
3.	Προς τα πλάι	Κυκλικά

Οι εφημερίδες

Ο Λευτέρης προσπαθεί να μετακινηθεί στο χαμηλό επίπεδο του χώρου, χωρίς να πέσει η εφημερίδα από την πλάτη του, ενώ η Δάφνη σκέφτηκε να ισορροπήσει την εφημερίδα στο κεφάλι της και να μετακινηθεί στο μεσαίο επίπεδο, αργά και προσεκτικά.

Η Μυρτώ τοποθέτησε την εφημερίδα στο χέρι της και κάνει γρήγορες στροφές, επί τόπου, προσέχοντας ταυτόχρονα, ώστε η εφημερίδα να παραμένει στη θέση της.

Ο Κώστας προσπαθεί κάτι πιο δύσκολο. Τοποθέτησε την εφημερίδα στο ένα του πόδι και κάνει στροφές επί τόπου, ενώ με το άλλο πόδι κάνει μικρές αναπηδήσεις.

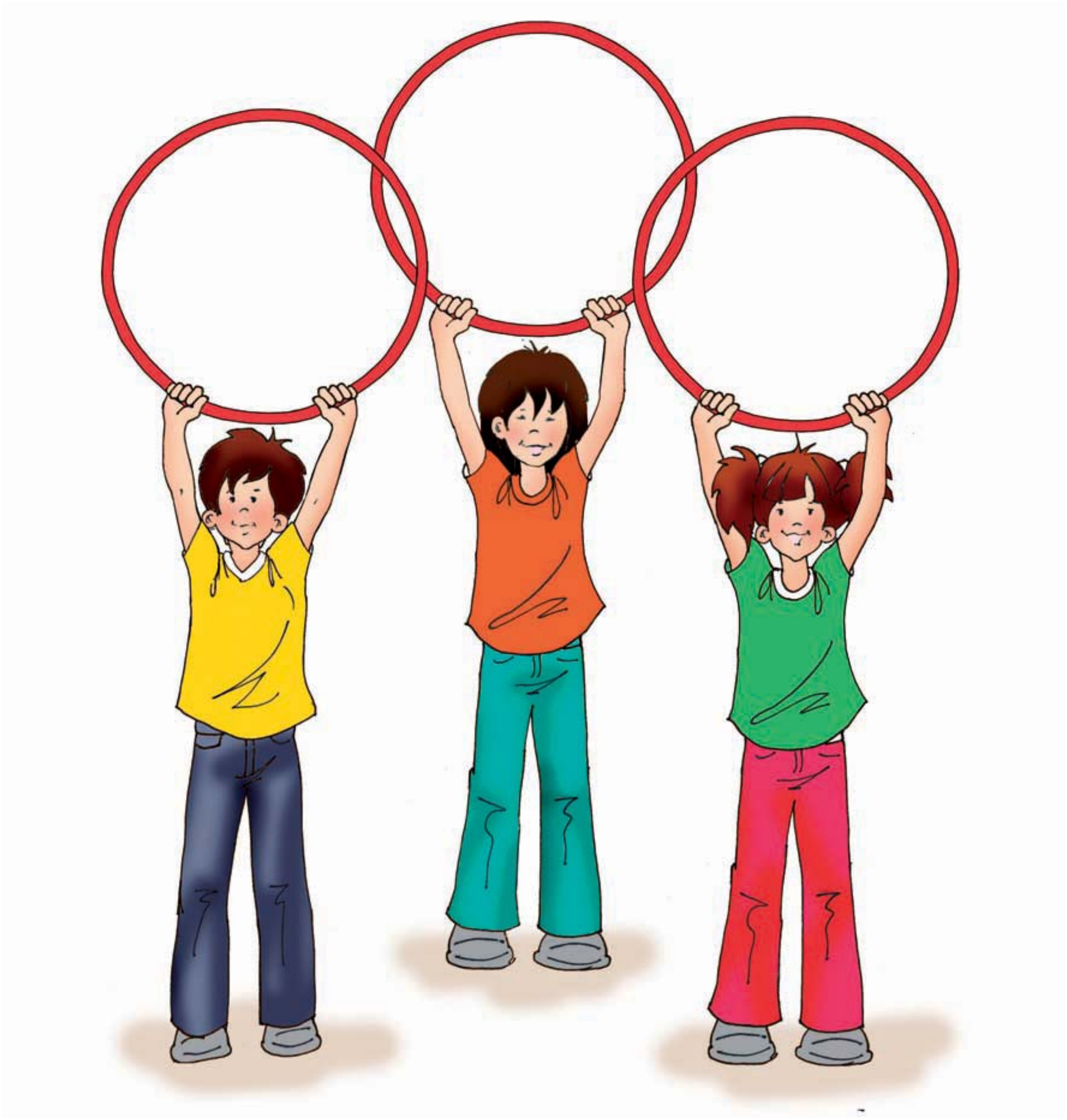
Στεφάνια και κονταράκια

Ο Λευτέρης προσπαθεί να παραμείνει στη δύσκολη θέση ισορροπίας που βλέπεις, όση ώρα το κονταράκι ισορροπεί στην παλάμη του Γιάννη. Αν τα καταφέρει κερδίζει έναν πόντο και αλλάζουν ρόλους.

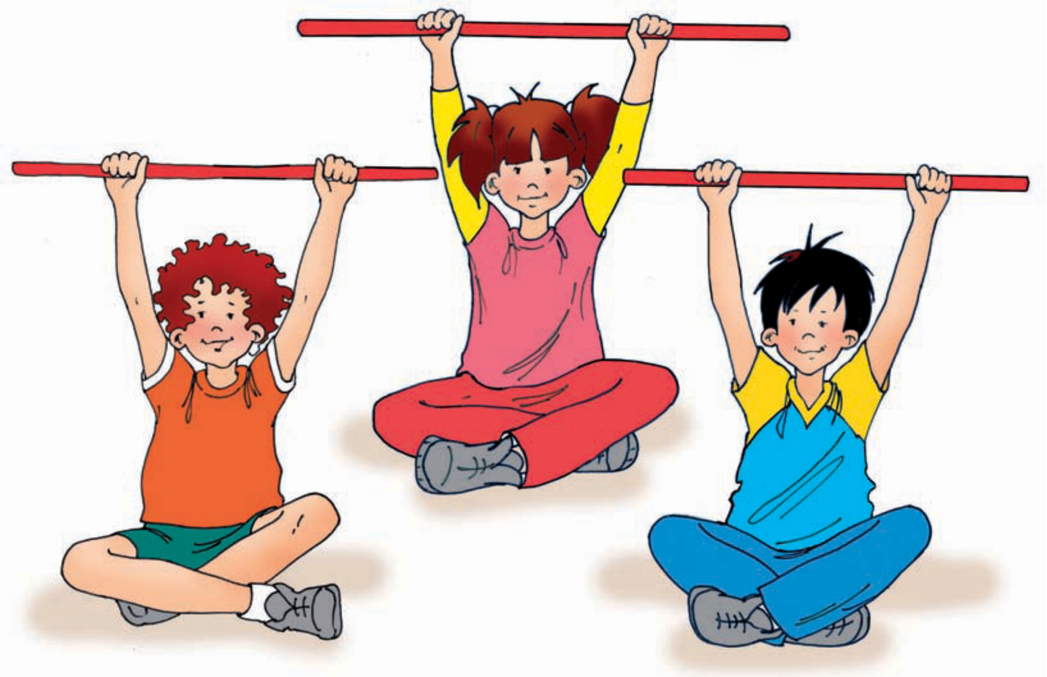
Η Δάφνη, κρατώντας ένα ραβδάκι, δημιούργησε ένα κλειστό σχήμα στο χαμηλό επίπεδο του χώρου, ενώ η Μυρτώ προσπαθεί να δημιουργήσει, με το στεφάνι της, ένα σωματικό σχήμα στο μεσαίο επίπεδο του χώρου.

Η ομάδα Α αποτελείται από τα παιδιά με τα στεφάνια και η ομάδα Β από τα παιδιά με τα κονταράκια.

Παρατήρησε προσεκτικά τις δύο ομάδες και συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα.



Ομάδα Α

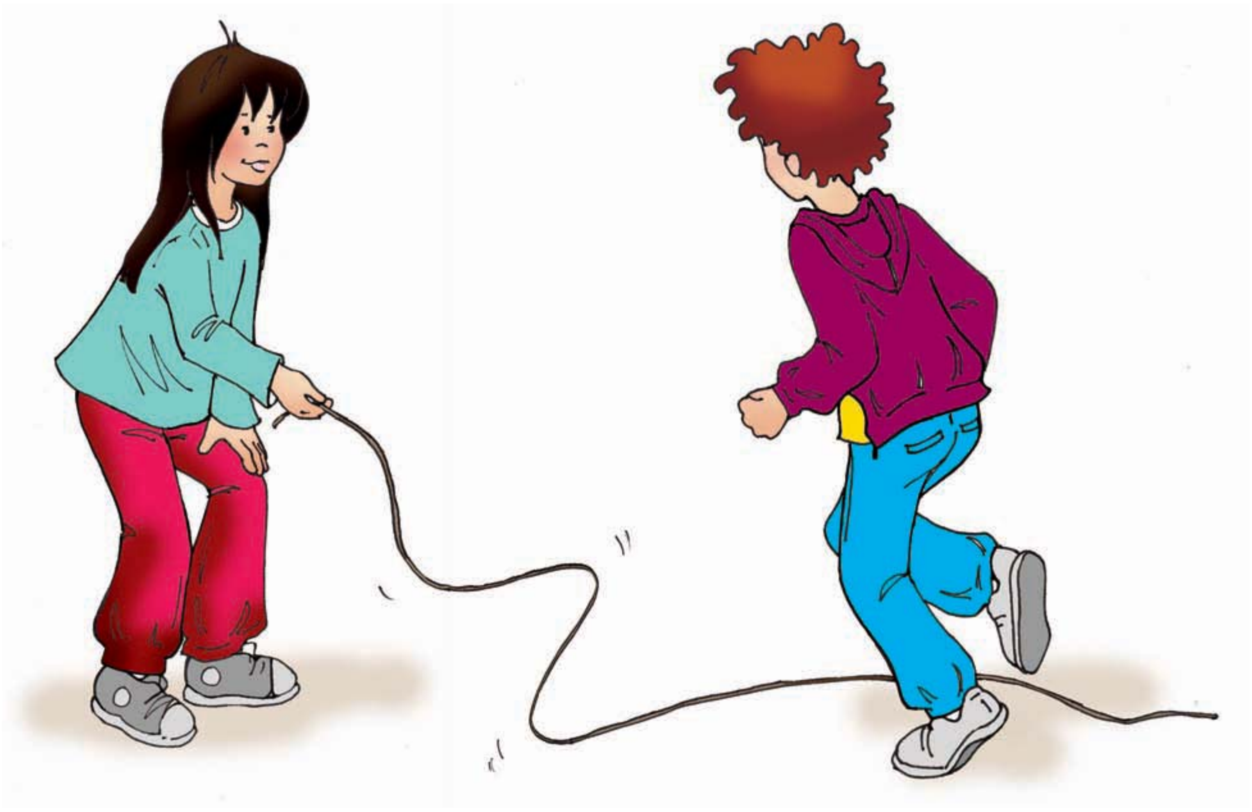


Ομάδα Β

Σχηματισμοί	**Ομάδα Α**	**Ομάδα Β**
Σχηματισμός στο ψηλό επίπεδο του χώρου		
Σχηματισμός στο χαμηλό επίπεδο του χώρου		
Σχηματισμός με καμπύλες		
Σχηματισμός με ευθείες		
Σχηματισμός με όμοια και ταυτόχρονη κίνηση		

Το σχοινάκι

Ο Λευτέρης παίζει σχοινάκι, επί τόπου, ενώ η Μυρτώ με μετακίνηση.



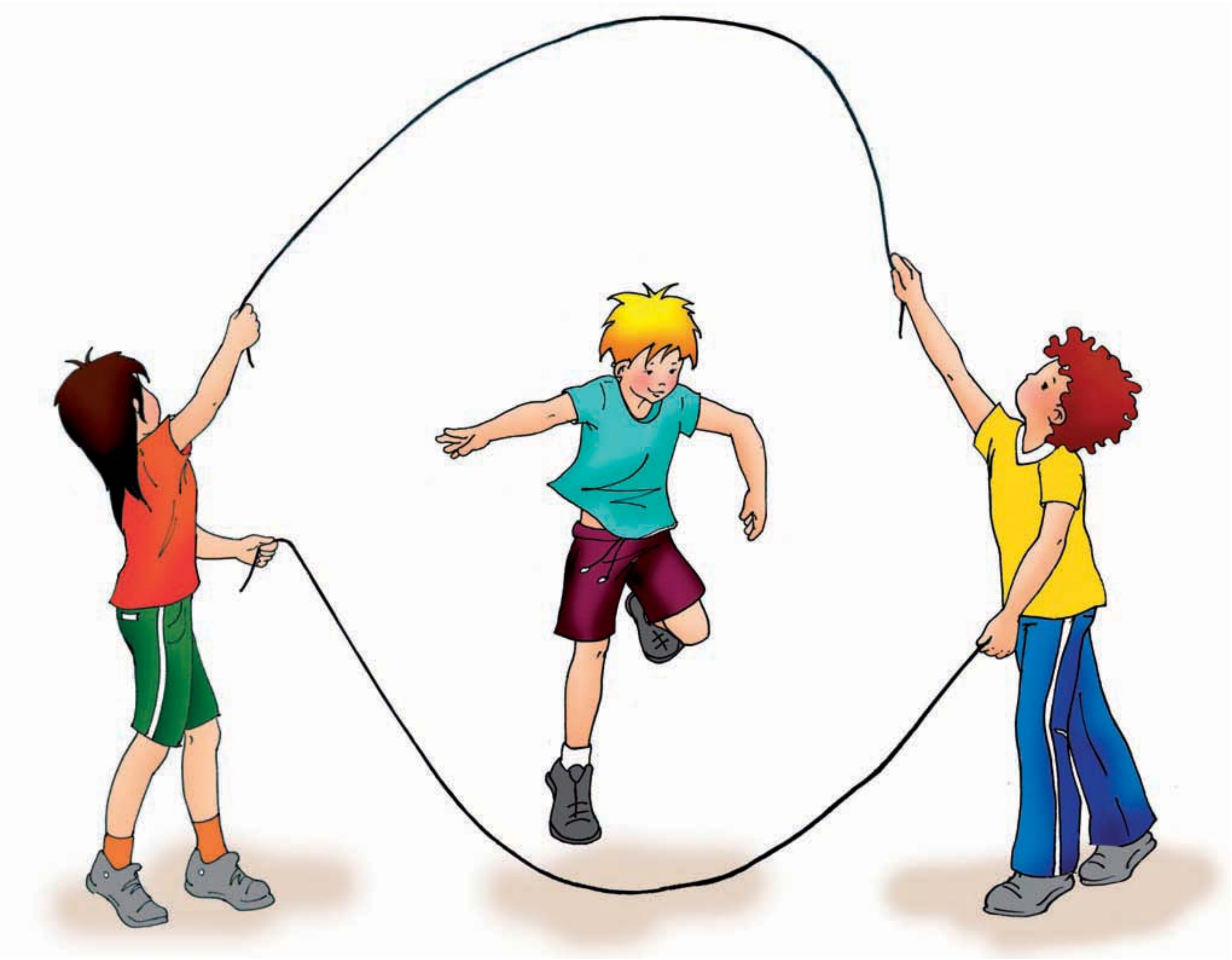
Η Δάφνη μετακινεί το σχοινάκι της δεξιά - αριστερά, ενώ ο Κώστας κάνει γρήγορες αναπηδήσεις πάνω από το σχοινάκι και προσέχει να μην το ακουμπήσει. Αν το πατήσει, αλλάζουν ρόλους.

Κοίταξε προσεκτικά τον Κώστα και τη Δάφνη πως παίζουν σχοινάκι. Ο ένας κρατάει τη μία ακρη από το σχοινάκι του άλλου.

Κατά τη γνώμη σου,ποιές από τις παρακάτω ικανότητες χρειάζεται να έχουν αναπτύξει για να πετύχουν να παίζουν αυτό το δύσκολο παιχνίδι με τα σχοινάκια τους;

Υπογράμισε τις δύο, που τις θεωρείς περισσότερο απαραίτητες.

- Συνεργασία
- Κινητικό συχρονισμό
- Δύναμη
- Ευκινησία
- Κινητικό συντονισμό



Η Δάφνη και ο Κώστας, όπως βλέπεις, έβαλαν στο παιχνίδι με τα δύο σχοινάκια και το Γιάννη.

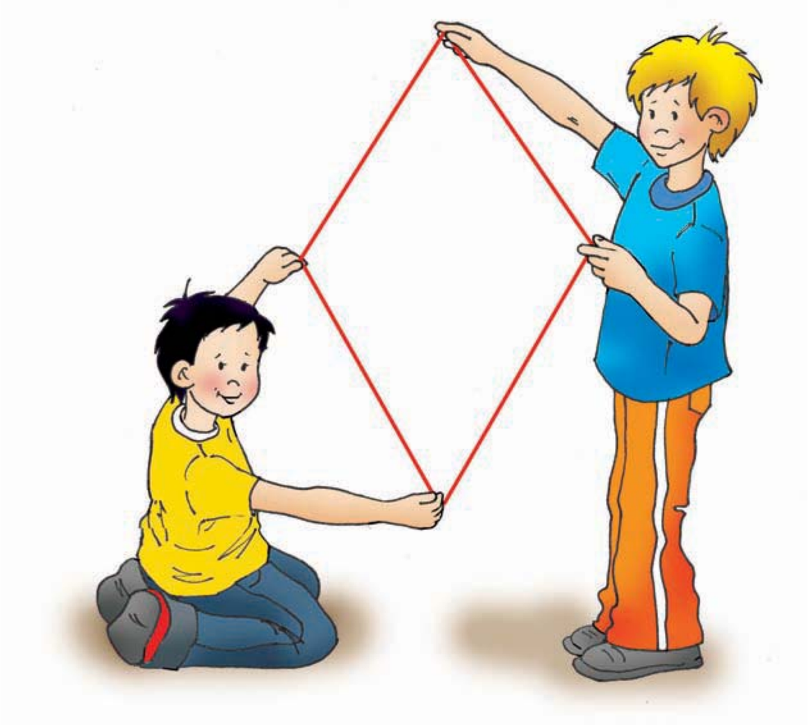
Το παιχνίδι δεν απαιτεί μόνο κινητικές ικανότητες και δεξιότητες.

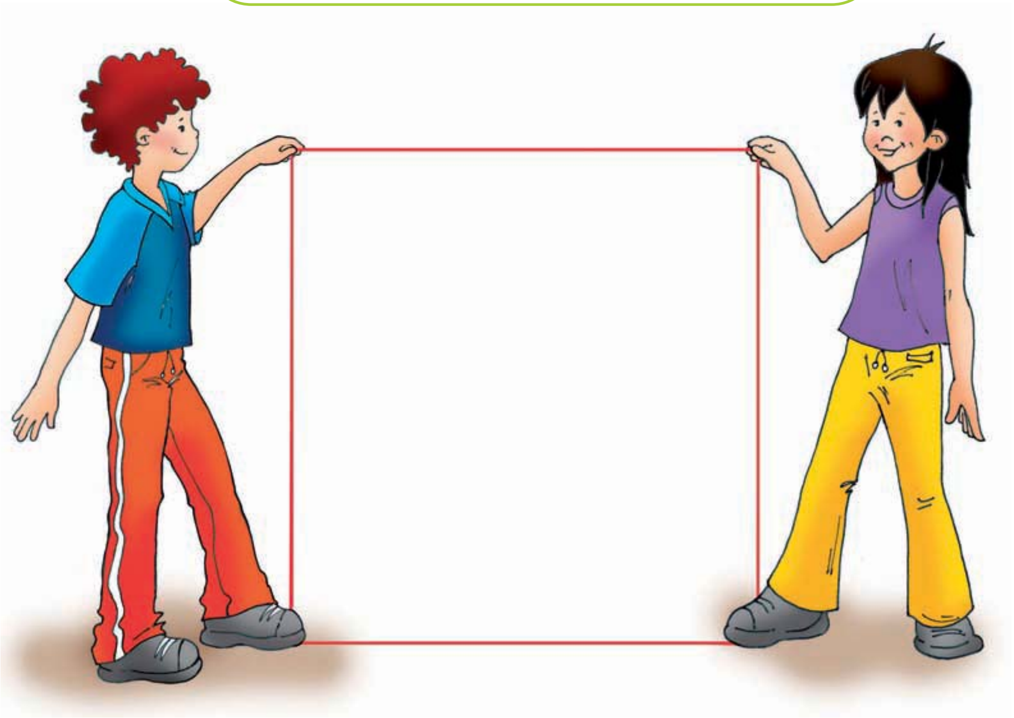
Χρειάζεται να έχεις φαντασία, δημιουργικότητα και καλή διάθεση.

Δοκίμασε να ανακαλύψεις και συ, παρέα με τους φίλους σου, καινούργιους τρόπους για να παίξετε, όλοι μαζί, γνωστά παιχνίδια.

Τα λαστιχάκια

Με ένα λάστιχο δεμένο στις άκρες μπορείς να δημιουργήσεις όμορφα γεωμετρικά σχήματα. Παρατήρησε προσεκτικά τις παρακάτω εικόνες και γράψε στο κουτάκι, κάτω από κάθε εικόνα, ποια γεωμετρικά σχήματα έχουν φτιάξει τα παιδιά με τα λαστιχάκια τους.

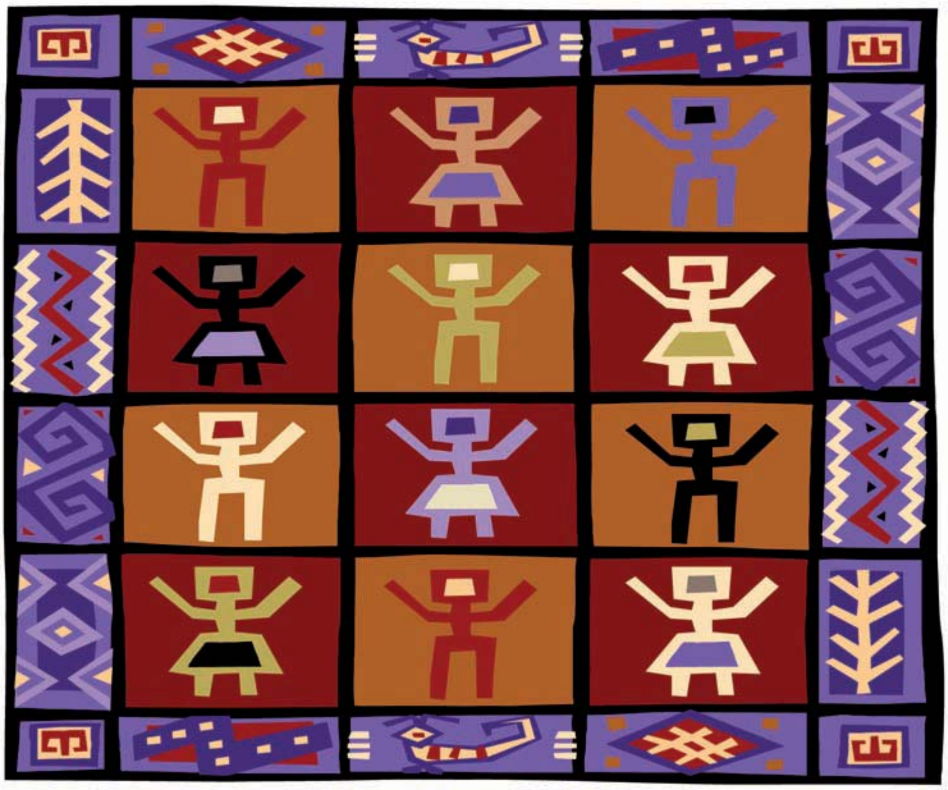




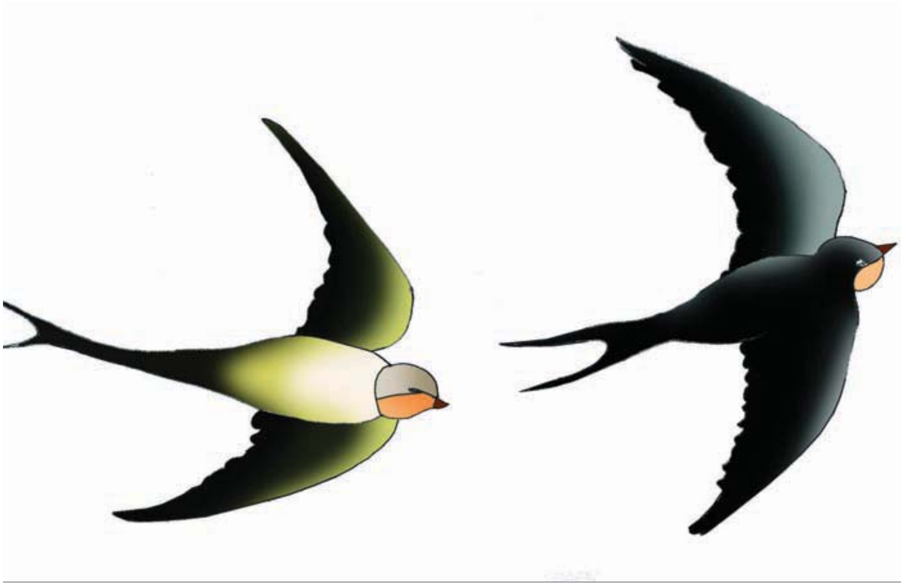
Τα σωματικά σχήματα

Παρατήρησε προσεκτικά την εικόνα αυτής της σελίδας και απάντησε στις ερωτήσεις με ένα "Ναι" ή ένα "Όχι". Κύκλωσε τη σωστή απάντηση.

1.	Τα σωματικά σχήματα είναι κλειστά	Ναι	Όχι
2.	Τα σωματικά σχήματα είναι ανοικτά	Ναι	Όχι
3.	Τα σωματικά σχήματα είναι ευθείες	Ναι	Όχι
4.	Η εικόνα έχει μόνο καμπύλες	Ναι	Όχι
5.	Τα ανθρωπάκια είναι όλα αγόρια	Ναι	Όχι
6.	Τα ανθρωπάκια είναι όλα κορίτσια	Ναι	Όχι
7.	Τα ανθρωπάκια είναι τα μισά κορίτσιια και τα μισά αγόρια.	Ναι	Όχι

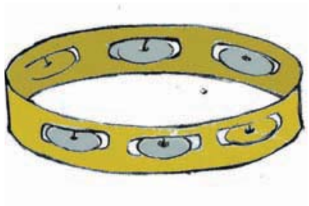


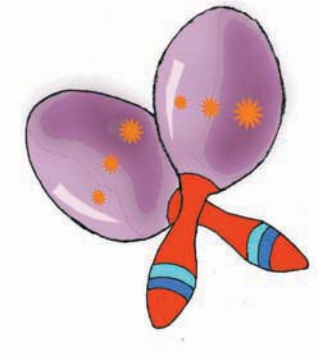
Μουσικοκινητική Αγωγή

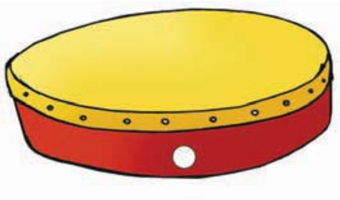


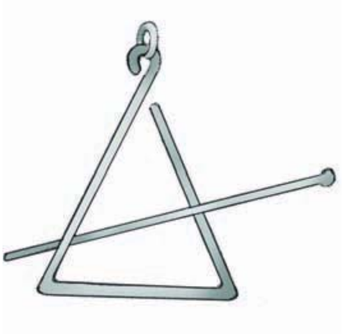
Μουσικά όργανα

Με τα μουσικά όργανα μπορούμε να παίξουμε μουσική, να συνοδεύσουμε τα τραγούδια μας και την κίνησή μας. Κάθε μουσικό όργανο έχει το δικό του μοναδικό ήχο και το δικό του όνομα. Παρατήρησε τα παρακάτω όργανα. Ορισμένα από αυτά τα έχουμε ήδη χρησιμοποιήσει στο μάθημα. Θυμάσαι τα ονόματά τους; Γράψε πώς λέγεται το καθένα.









Ήχος και κίνηση

Κάθε κίνηση είναι σα να κρύβει μέσα της έναν ήχο!

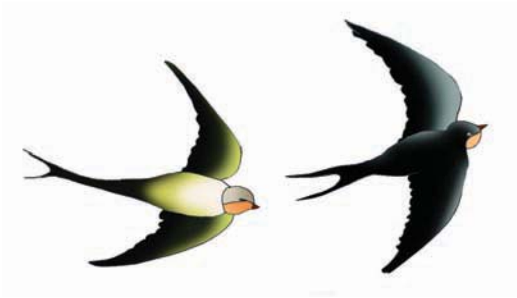
Κοίταξε τις εικόνες. Το καράβι, τα χελιδόνια, το σκιουράκι, όλα κινούνται με το δικό τους ιδιαίτερο τρόπο.

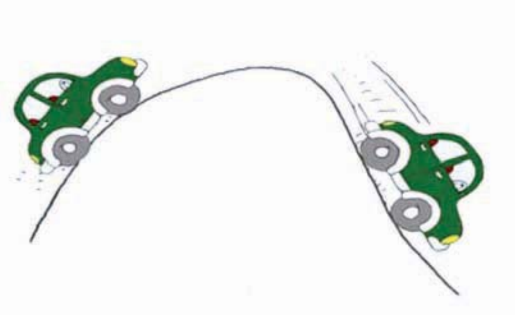
Άφησε τη φαντασία σου ελεύθερη και σκέψου με ποιο όργανο θα συνόδευες την κάθε κίνηση. Θέλεις να το γράψεις στο κενό το οποίο υπάρχει κάτω από κάθε εικόνα;

Μπορείς να σκεφτείς ένα από τα οργανάκια, τα οποία υπάρχουν στις προηγούμενες σελίδες. Μπορείς, όμως, να σκεφτείς και κάποιο άλλο όργανο από αυτά που γνωρίζεις.

Δεν υπάρχει σωστό και λάθος!

Αρκεί να μπορείς να δικαιολογήσεις την επιλογή σου.



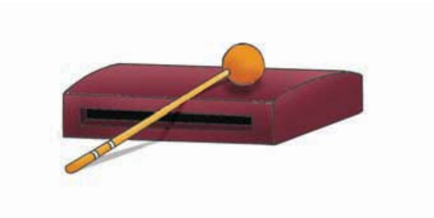


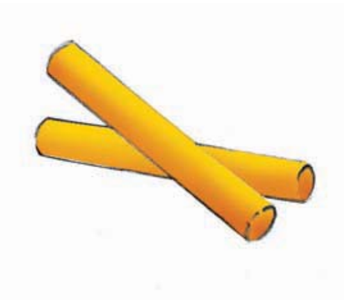
Δε θα ήταν ενδιαφέρον να δεις και τις επιλογές των φίλων σου και να τις συζητήσεις μαζί τους;

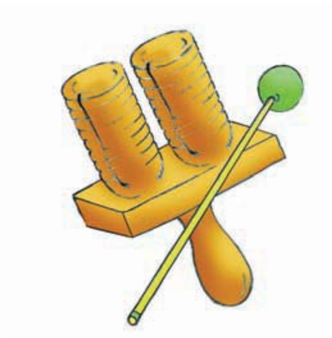
Διάρκεια του ήχου

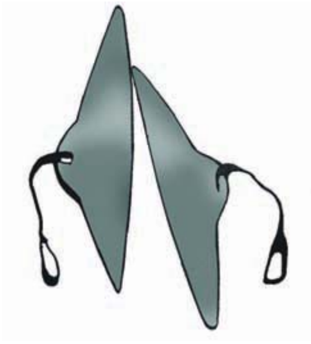
Κάθε ήχος έχει τη δική του διάρκεια. Αυτή εξαρτάται κυρίως από το υλικό από το οποίο είναι κατασκευασμένο το αντικείμενο ή το μουσικό όργανο που τον παράγει.

Χρωμάτισε με μπλε χρώμα το τετραγωνάκι κάτω από τα όργανα, τα οποία παράγουν ήχο με μεγάλη διάρκεια. Χρωμάτισε, με κόκκινο χρώμα το τετραγωνάκι κάτω από τα όργανα, τα οποία παράγουν ήχο με μικρή διάρκεια.







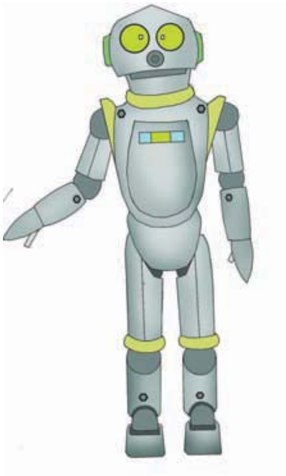


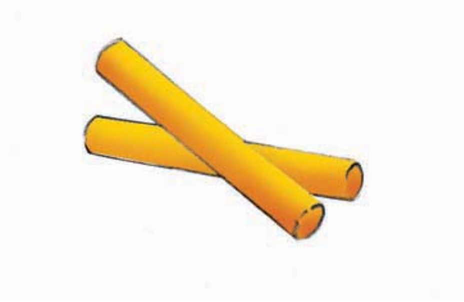
Διάρκεια της κίνησης

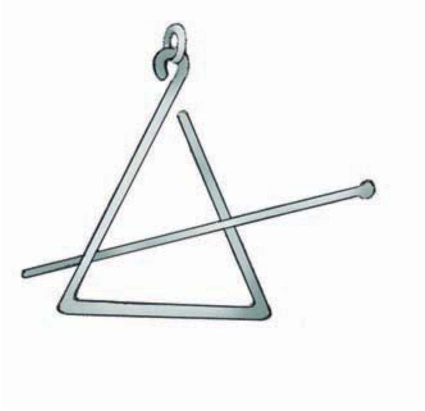
Όπως κάθε ήχος, έτσι και κάθε κίνηση χαρακτηρίζεται από διάρκεια.

Έχεις παρατηρήσει, πώς κολυμπά ένας κύκνος στη λίμνη; Με την κίνησή του είναι σα να ζωγραφίζει μια απαλή ατελείωτη γραμμή. Ένα ρομπότ όμως κινείται τελείως διαφορετικά. Οι κινήσεις του είναι κοφτές. Διαδέχεται απότομα η μία την άλλη.

Πιο κάτω υπάρχουν δύο εικόνες και δύο όργανα. Με ποιο από τα δύο όργανα θα συνόδευες την κίνηση του κύκνου και με ποιο την κίνηση του ρομπότ; Αντιστοίχισε τις εικόνες με τα όργανα.







Παράξενες ορχήστρες

Στη Λατινική Αμερική παίζουν μουσική με παλιά βαρέλια πετρελαίου κι άλλα μεταλλικά αντικείμενα. Φτιάχνουν έτσι πρωτότυπες ορχήστρες, τις οποίες ονομάζουν «ταψιά»!

Ο κόσμος χορεύει. Δε χάνει ευκαιρία.

Αρκεί το κέφι και η φαντασία!

Κάπου υπάρχει ένα αντικείμενο, το οποίο ανυπομονεί να γίνει μουσικό όργανο στα χέρια σου. Ίσως οι άνθρωποι το έχουν για πέταμα. Αν το βρεις, θα το σώσεις! Θα του χαρίσεις μια καινούρια ζωή. Τι δημιουργική ανακύκλωση! Μπορείς και να το διακοσμήσεις.

Θέλεις να φτιάξεις με τους φίλους σου τη δικιά σας ορχήστρα από διάφορα αντικείμενα; Μπορείτε να συνοδέψετε με την αυτοσχέδια ορχήστρα σας, την κίνηση των άλλων παιδιών στο μάθημα;

Ρυθμός και μελωδία

Η μουσική έχει **ρυθμό** και **μελωδία**.

Μια ζωγραφιά έχει σχέδιο και χρώματα.

Όταν το σχέδιο μένει το ίδιο, αλλά τα χρώματα αλλάζουν, αλλάζει και η ζωγραφιά.

Όταν ο ρυθμός μένει ο ίδιος, αλλά η μελωδία αλλάζει, αλλάζει και η μουσική.

Κοίταξε τα παρακάτω σχέδια.

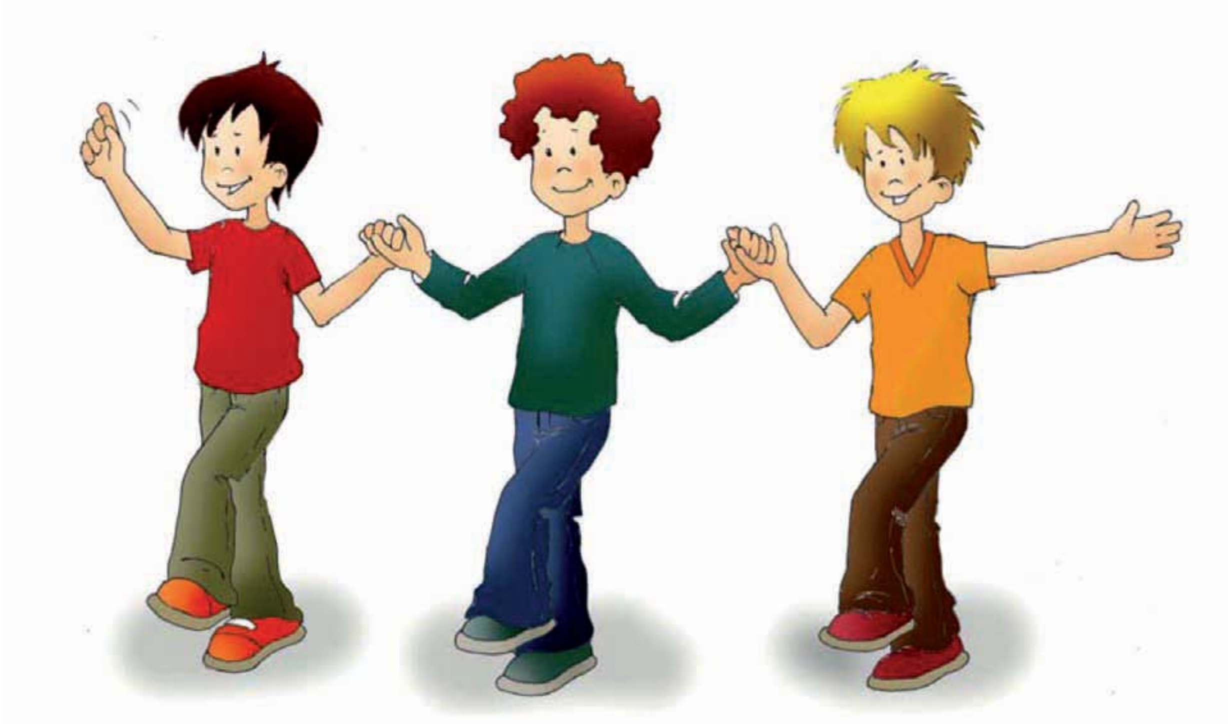
Βάλτ' τους χρώμα και κάνε τη δική σου ζωγραφιά.

Φαντάσου ότι φτιάχνεις μουσικές. Έχεις το ρυθμό και βάζεις τη μελωδία. Προσπάθησε ώστε να διαφέρει η μία από την άλλη.

Ρυθμός και χορός

Κάθε λαός έχει τους δικούς του χορούς, όπως έχει και τη δικιά του γλώσσα. Με τους χορούς του, εκφράζεται, όπως ακριβώς εκφράζεται με τη γλώσσα του.

Βαλς, ρούμπα, πόλκα, ταραντέλα, τσάμικο,
καλαματιανό...
Πόσοι χοροί, πόσες χώρες!



Κάθε χορός συνοδεύεται από πολλές διαφορετικές μουσικές. Κάθε μια απ' αυτές έχει τη δικιά της μελωδία, αλλά όλες έχουν τον ίδιο ρυθμό!

Ο χορός έχει τον ίδιο ρυθμό με τις μουσικές του. Πολλές φορές έχουν το ίδιο όνομα.

Για παράδειγμα μπορούμε να χορέψουμε καλαματιανό με πολλές μουσικές και τραγούδια.

Όταν χορεύουμε, ακούμε το ρυθμό, τη μελωδία και τους στίχους, αν υπάρχουν. Ο ρυθμός μας βοηθά να συγχρονιστούμε με τους άλλους, που χορεύουν μαζί μας. Η μελωδία και οι στίχοι ξυπνούν τη φαντασία μας.

Μουσική, λόγος, κίνηση

Στο μάθημα χορεύουμε, απαγγέλλουμε, τραγουδάμε…

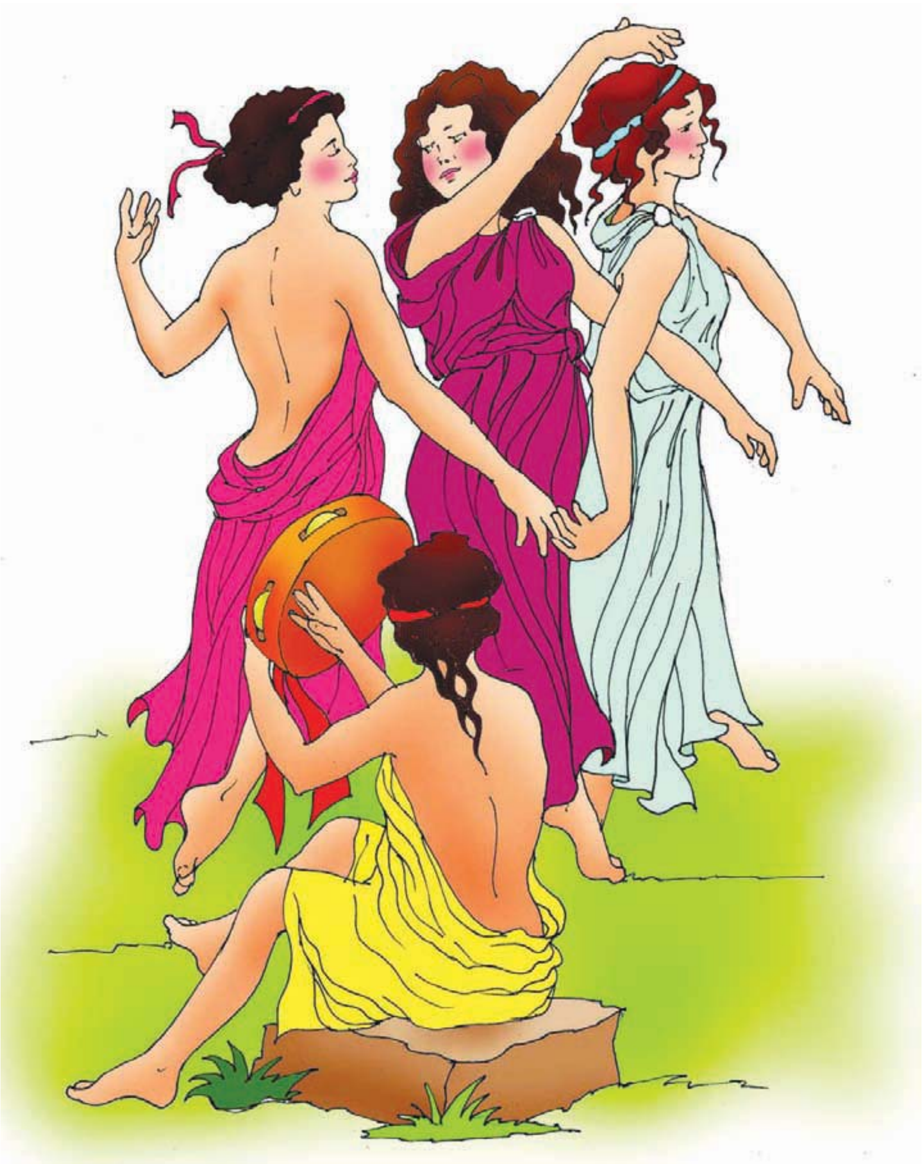
Τότε έρχονται στη συντροφιά μας οι Εννέα Μούσες.

Η Κλειώ, η μούσα της ιστορίας, με μια μεγάλη γέφυρα ενώνει το παρελθόν με το παρόν.

Πάνω στη γέφυρα χορεύει η Τερψιχόρη, η μούσα του χορού. Έρχεται να μας συναντήσει, να μας βάλει στο χορό για να νιώσουμε την «τέρψη» του. Το χορό της συνοδεύει μ' έναν αυλό η Ευτέρπη, η μούσα της αυλητικής τέχνης και της μουσικής.

Η Ουρανία, η μούσα της αστρονομίας, έρχεται πετώντας και γεμίζει με ήλιους κι αστέρια τον ουρανό. Τότε προβάλλει η Ερατώ απαγγέλλοντας ποιήματα, που μιλούν για αγάπη.

Έπειτα, προβάλει στη γέφυρα η κορυφαία, η επιβλητική Καλλιόπη, η μούσα του ηρωικού έπους. Πίσω της, ακολουθούν με μάσκες, η Μελπομένη, μούσα της τραγωδίας και η Θάλεια, η μούσα της κωμωδίας.



Την πομπή κλείνει η Πολύμνια, μούσα της μιμικής, που με επιδέξιες κινήσεις έρχεται στη συντροφιά μας.

Στο τέλος του μαθήματος αποχωρούν και η γέφυρα πίσω τους κλείνει. Μένει όμως η έμπνευση, η ανάμνηση και η προσδοκία για την επόμενη συνάντηση...

Το τρένο του ρυθμού

Όταν γράφεις, η δασκάλα επιμένει να βάζεις τον τόνο στη σωστή συλλαβή. Φαντάσου πώς θα ακουγόταν ένα κείμενο, αν οι τόνοι αποφάσιζαν ξαφνικά να μπουν σε όποια συλλαβή ήθελαν!

Ο τονισμός των λέξεων και ο αριθμός των συλλαβών δίνουν ρυθμό στην ομιλία μας. Η ομιλία, όπως και η κίνηση, έχει ρυθμό.

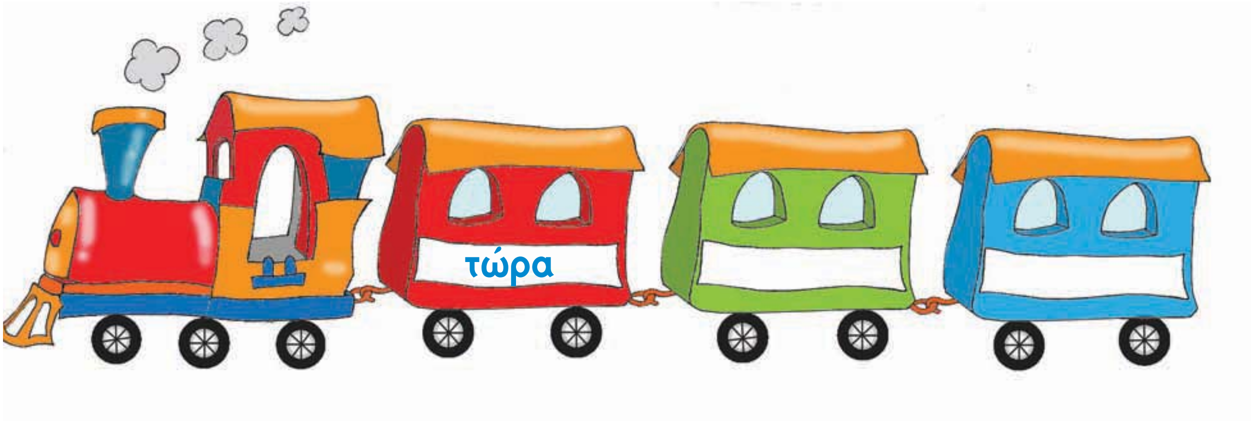
Θα σου προτείνω ένα πείραμα. Αν θέλεις, μπορείς να το κάνεις για να το διαπιστώσεις.

Παρατήρησε το «τρένο του ρυθμού». Είναι φτιαγμένο από ίσια μεταξύ τους, πολύχρωμα βαγόνια. Στο καθένα χωρά μια λέξη με συγκεκριμένο αριθμό συλλαβών και τονισμό.

Παρατήρησε τη λέξη που χωρά στο πρώτο βαγόνι.

Πόσες συλλαβές έχει; Πού τονίζεται;

Μπορείς να σκεφτείς κι άλλες τέτοιες λέξεις για να φορτώσεις και τα υπόλοιπα βαγόνια;



Απάγγειλε δυνατά και ρυθμικά τις λέξεις, τη μια μετά την άλλη, σα να περνά το τρένο από μπροστά σου. Ταυτόχρονα, χτύπα παλαμάκι στις τονισμένες συλλαβές, ενώ στις άτονες, χτύπα με τα χέρια τους μηρούς των ποδιών σου. Το πείραμα τελείωσε.

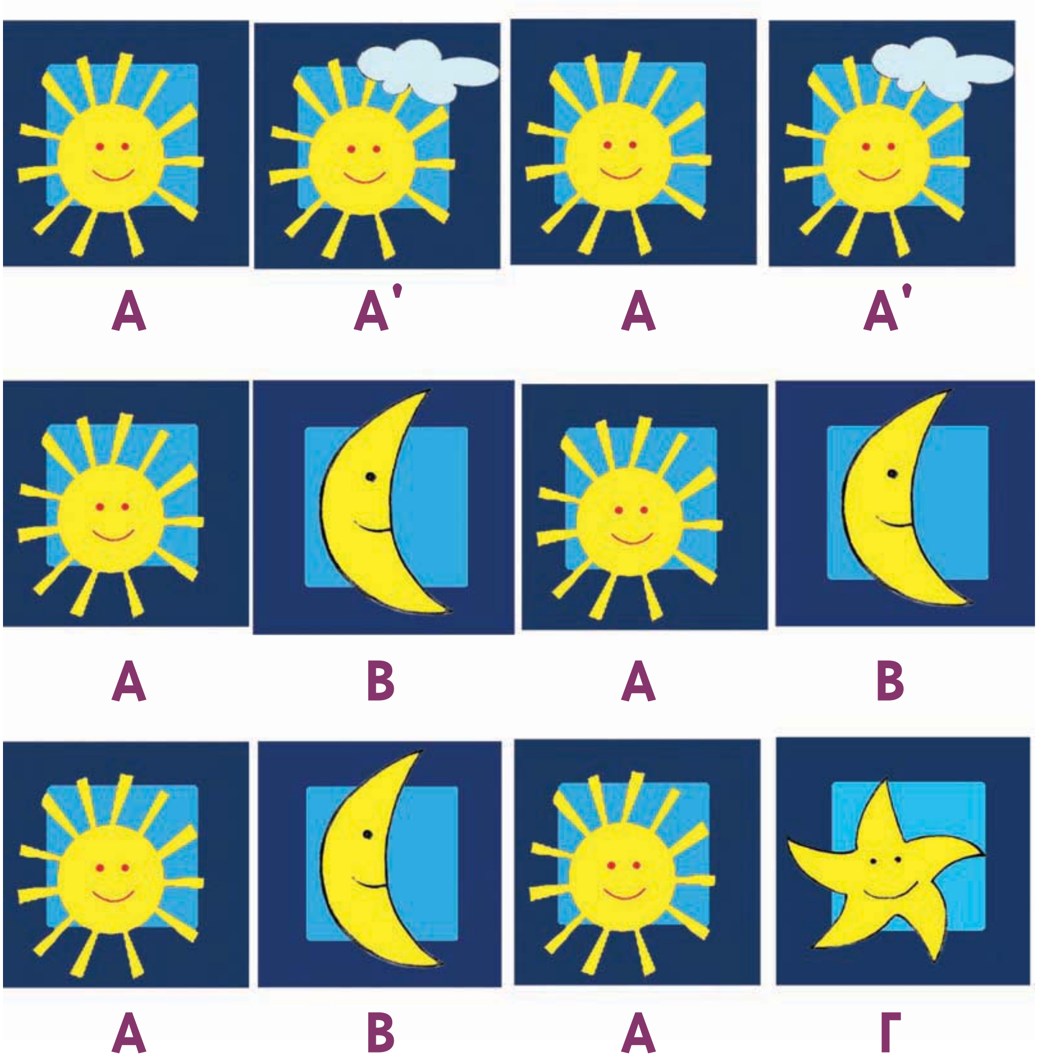
Πώς ακούγεται το κάθε τρένο;

Η δομή της μουσικής

Όπως ένα κείμενο αποτελείται από λέξεις, φράσεις, προτάσεις και παραγράφους, έτσι και κάθε μουσικό κομμάτι αποτελείται από διάφορα μέρη. Έχει λοιπόν μια δομή.

Αν ακούσεις προσεκτικά μια μουσική, θα διαπιστώσεις, ότι τα μέρη της επαναλαμβάνονται με μια ορισμένη ακολουθία.

Ένας τρόπος, για να δημιουργήσουμε μια χορογραφία, είναι να εντοπίσουμε τα μέρη της μουσικής και να επινοήσουμε διαφορετικές κινήσεις για καθένα από αυτά. Μπορούμε να τις επαναλαμβάνουμε ακολουθώντας τη δομή.



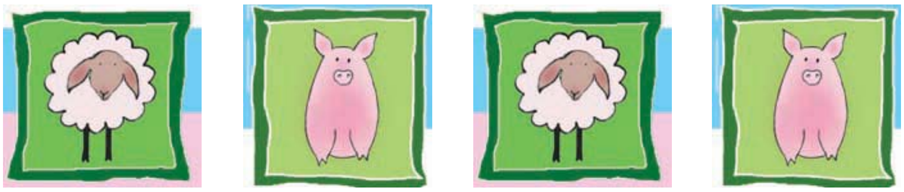
ΑΑ'ΑΑ'...

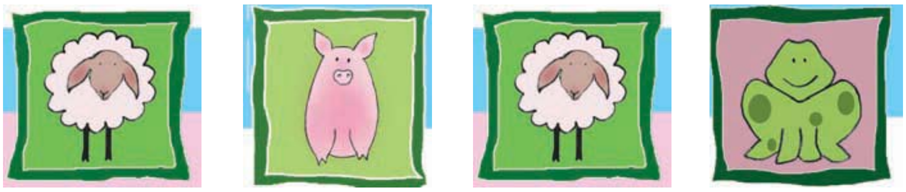
ΑΒΑΒ

ΑΒΑΓ

Δομές, μέρη, φόρμα

Θέλεις να βρεις πώς εναλλάσσονται οι ζωγραφιές και τί είδους δομές σχηματίζουν; Χρειάζεται να είναι κανείς πολύ παρατηρητικός για να τα καταφέρει. Όπως και στη μουσική. Χρειάζεται να είμαστε συγκεντρωμένοι και παρατηρητικοί για να κατανοήσουμε τη δομή της. Όταν, όμως, τα καταφέρουμε, μπορούμε να δημιουργήσουμε υπέροχες χορογραφίες.





Ειδώλια χορευτών από το Παλαίκαστρο Κρήτης: **Μουσείο Ηρακλείου**

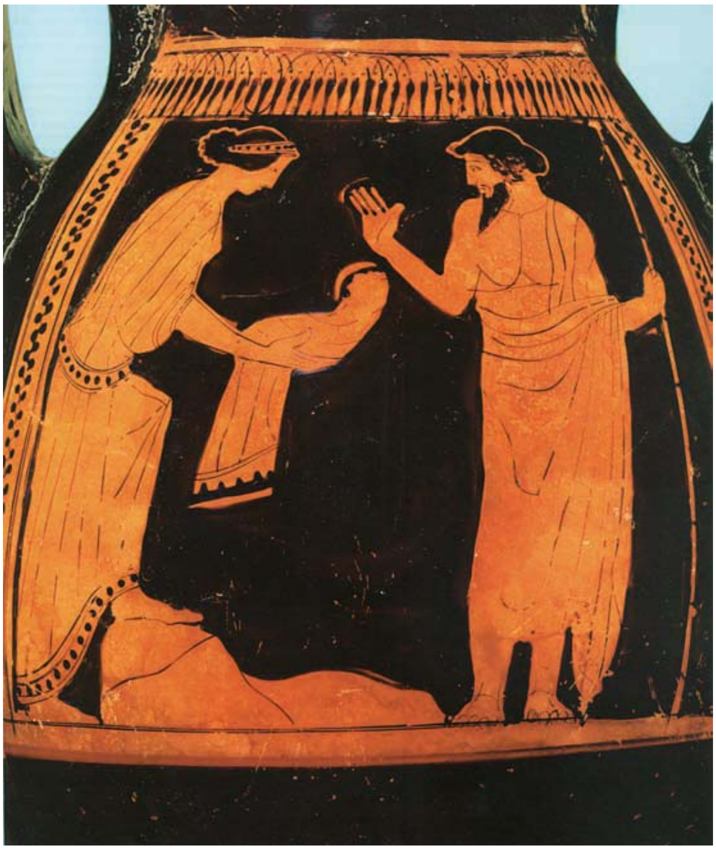
Χορός

Χορός και μύθος

Ο χορός είναι δεμένος με τον άνθρωπο και τη ζωή του και γι' αυτό η προέλευσή του χάνεται στα βάθη των αιώνων.

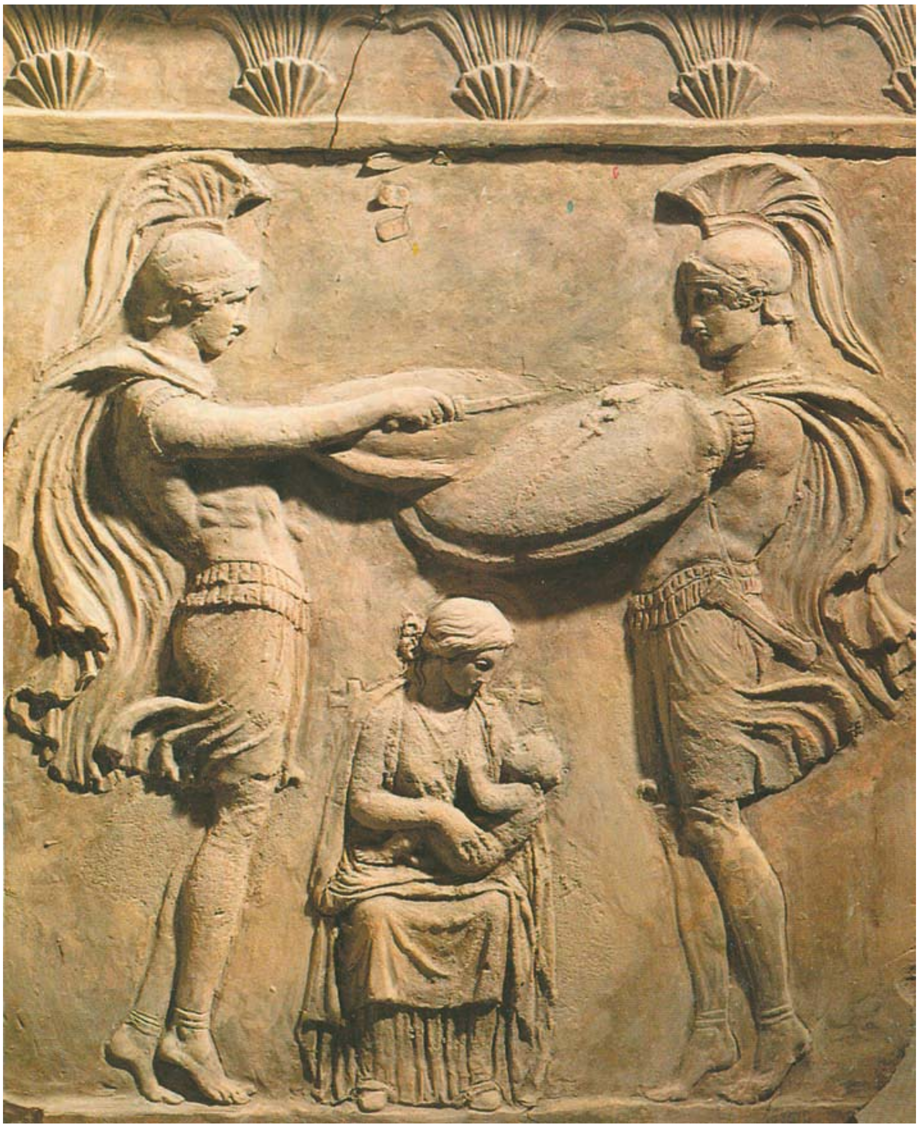
Η ελληνική μυθολογία συνδέει το χορό με τη γέννηση του θεού Δία σε μια σπηλιά της Κρήτης. Ο Κρόνος, θεός του Ουρανού, είχε πάρει για γυναίκα του τη Ρέα, τη θεά της γης. Ο θεός Κρόνος έτρωγε κάθε παιδί, που γεννούσε η Ρέα, επειδή φοβόταν ότι, όταν θα μεγάλωνε, θα του έπαιρνε την εξουσία.

Έτσι, όταν η Ρέα γέννησε το μικρό Δία, για να τον σώσει, τύλιξε μια πέτρα στα σπάργανα του μωρού και την έδωσε στον Κρόνο. Εκείνος την κατάπιε χωρίς να καταλάβει, ότι δεν ήταν το μωρό, αλλά μια πέτρα.



Ελληνική Μυθολογία-Εκδοτική Αθηνών (1986, τόμος 2)

Έξω από τη σπηλιά, για να μην ακούσει ο Κρόνος τα κλάματα του μικρού Δία, χόρευαν οι Κουρήτες, χτυπώντας τα ξίφη τους. Έτσι λοιπόν ο χορός των Κουρητών βοήθησε το θεό Δία να ζήσει.



Ελληνική Μυθολογία-Εκδοτική Αθηνών (1986, τόμος 2)

Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα

Αρχαϊστικό ανάγλυφο με παράσταση χορού ανδρών.

Οι αρχαίοι Έλληνες, όπως και πολλοί άλλοι λαοί, έδιναν μεγάλη σημασία στο χορό. Ο Πλάτωνας είχε πει, ότι ο άνθρωπος, που δε χορεύει, είναι αμόρφωτος. Χόρευαν σε όλες τις επίσημες τελετές και στις κοινωνικές εκδηλώσεις, όπως γνωρίζουμε από τις παραστάσεις που βρέθηκαν σε διάφορα αγγεία, γλυπτά και τοιχογραφίες, καθώς επίσης και από γραπτά κείμενα.

Αρχαϊστικό ανάγλυφο με παράσταση χορού γυναικών. Μουσείο Σαμοθράκης 340 π.Χ.

Ο χορός ταξιδεύει στο χρόνο...

Κέρκυρα 17ος αιώνας

...και συνδέεται με την καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Στην Τουρκοκρατούμενη Ελλάδα, οι Έλληνες, αν κρίνουμε από την παραπάνω εικόνα, χόρευαν σε κάθε ευκαιρία, που τους δινόταν.

Ενθύμημα Σιτίας. Κρητικός χορός.
(Α. Ράφτη, Χορός 1900. Θέατρο Ελληνικών χορών Δ. Στράτου. Εκδ. Τρόπος Ζωής).

Οι ξένοι περιηγητές, οι οποίοι επισκέπτονταν την Ελλάδα κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, θαύμαζαν τους χορούς των Ελλήνων και ζωγράφισαν αρκετές χορευτικές παραστάσεις. Μερικές από αυτές τυπώθηκαν σε κάρτες, που ταξίδεψαν σε όλο τον κόσμο, κάνοντας έτσι γνωστή την Ελλάδα και τους παραδοσιακούς χορούς της.

Τα ρογκάτσια

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός είναι συνδεδεμένος με διάφορα έθιμα του τόπου μας. Οι άνθρωποι χόρευαν με τις καλές τους φορεσιές, αλλά και μασκαρεμένοι... για το καλό της χρονιάς!

Ρογκατσάρια: Μακρυκώμη Θεσσαλίας
(αναπαράσταση γάμου όπου συμμετέχουν στην παρέα
των μασκαρεμένων μόνο άνδρες: Αρχείο Μ. Ζωγράφου)

Στην εικόνα βλέπεις μια παρέα μασκαράδων από την Μακρυκώμη Θεσσαλίας. Η παρέα αποτελείται από ένα γέρο, μια γριά, μια νύφη, ένα γαμπρό, έναν παπά και ρογκάτσια. Στη Θεσσαλία "ρογκάτσια" λέγονται οι μεταμφιεσμένοι, οι οποίοι φορούν μάσκα από δέρμα ζώου στο πρόσωπο και έχουν κρεμασμένα στο σώμα τους κουδούνια. Είναι έθιμο, στις αρχές του χρόνου, στο δωδεκάμερο όπως λέγεται, να τριγυρίζουν στο χωριό από σπίτι σε σπίτι, για το καλό της χρονιάς, χορεύοντας το Ρογκατσάρικο.

Αυτοσχεδιασμός

Από το βιβλίο του Λ. Δρανδάκη, ο αυτοσχεδιασμός στον Ελληνικό Δημοτικό χορό. Α΄έκδοση 1993.

Οι περισσότεροι παραδοσιακοί χοροί δίνουν τη δυνατότητα αυτοσχεδιασμού. Χαρακτηριστικό παράδειγμα, το δρώμενο της "Μπούλας" στη Νάουσα της Μακεδονίας. Στο δρώμενο αυτό, το οποίο συμβαίνει τις τελευταίες ημέρες της αποκριάς, ο πρωτοχορευτής αυτοσχεδιάζει. Σήμερα, όπως βλέπεις στη φωτογραφία, το χορό οδηγούν ακόμη και μικρά παιδιά.

Μιμητικός χορός

Από το βιβλίο του Λ. Δρανδάκη, ο αυτοσχεδιασμός στον Ελληνικό Δημοτικό χορό. Α΄ έκδοση 1993.

Ο παραδοσιακός χορός είναι δεμένος με τον τόπο, τα ήθη τα έθιμα, αλλά και τα επαγγέλματα των ανθρώπων.

Η λιμνοθάλασσα του Μεσολογγίου για παράδειγμα, έχει πολλά χέλια, τα οποία δίνουν δυνατότητα για δουλειά στους ψαράδες. Γι αυτό το λόγο οι κάτοικοι της περιοχής χορεύουν, όπως βλέπεις στην παραπάνω φωτογραφία, μιμούμενοι το χέλι.

Το Πιπέρι

Από το βιβλίο του Λ. Δρανδάκη, ο αυτοσχεδιασμός στον Ελληνικό Δημοτικό χορό. Α΄έκδοση 1993.

Το πιπέρι είναι παραδοσιακός χορός, ο οποίος χορεύεται στις περισσότερες περιοχές της Ελλάδας. Οι χορευτές μιμούνται με αντίστοιχες κινήσεις τους στίχους του τραγουδιού:

Πως το τρίβουν το πιπέρι,
του διαβόλου οι καλογέροι;
Με το πόδι τους* το τρίβουν
και το ψιλοκοσκινίζουν...
....

* *Στην επανάληψη χρησιμοποιούμε διαφορετικό μέλος του σώματος π.χ. με το γόνατο,... με το χέρι τους,... με τη μύτη τους... κ.λπ.*

Ας αρχίσουν τα όργανα

Πολλοί παραδοσιακοί χοροί συνοδεύονται από όργανα τα οποία χωρίζονται σε κατηγορίες, ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο βγαίνει ο ήχος τους. Οι κατηγορίες αυτές είναι:

Μεμβρανόφωνα

Νταούλι

Ντέφι με ζήλια

Τουμπελέκι

Αερόφωνα

Ζουρνάς

Φλογέρα

Γκάϊντα

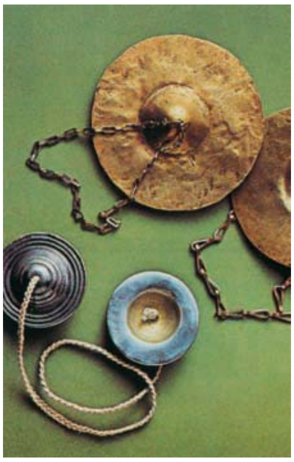
Χορδόφωνα

Μπουζούκι

Λαγούτο

Λύρα

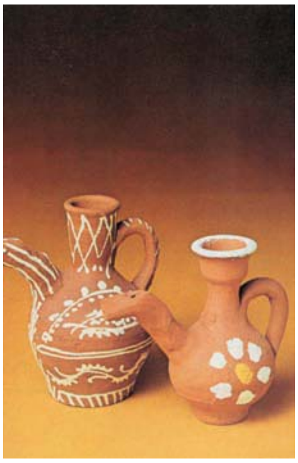
Ιδιόφωνα



Ζίλια

Κουδούνι

Ροκάνα ξύλινη

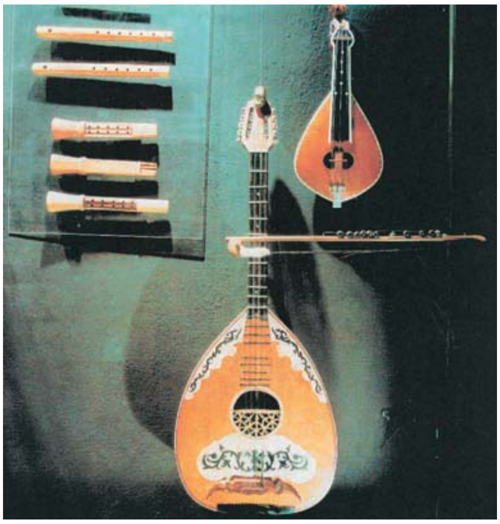


Λαλίτσες

Τα όργανα αυτά δημιουργούν μελωδίες, οι οποίες σε συνδυασμό με την ποίηση και το χορό, μεταφέρουν από γενιά σε γενιά τον ελληνικό πολιτισμό.

Ζυγιές και κομπανίες

Δύο όργανα μαζί λέγονται ζυγιά.



Μουσείο Λαϊκής Τέχνης στα Βώρου της Κρήτης.

Στη στεριανή Ελλάδα χρησιμοποιούν συνήθως ζυγιές. Δύο ζουρνάδες (ένας για τη μελωδία και ένας για τον ίσο) και το νταούλι, όπως δηλαδή στην παρακάτω εικόνα, αποτελούν τη ζυγιά.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΛΑΪΚΑ ΜΟΥΣΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ. Εκδ. Υπουργείο Πολιτισμού, Αθήνα 2000.

Μετά το 19ο αιώνα, τις ζυγιές αντικαθιστούν οι κομπανίες με κλαρίνο, βιολί, λαούτο, ντέφι και σαντούρι.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΛΑΪΚΑ ΜΟΥΣΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ. Εκδ. Υπουργείο Πολιτισμού, Αθήνα 2000

Σήμερα, μιλάμε για κομπανίες, όταν έχουμε συνδυασμό με περισσότερα από δυο μουσικά όργανα.

Από το βιβλίο του Λ. Δρανδάκη, Ο αυτοσχεδιασμός στον ελληνικό Δημοτικό χορό Α' έκδοση 1993.

Δραστηριότητες

Λαϊκές παροιμίες

Αν συμπληρώσεις τα γράμματα, που λείπουν από κάποιες λέξεις, θα μάθεις λαϊκές παροιμίες, σχετικές με το χορό.

Δυο λαλούν και τρεις **χ _ _ _ _ ο υ _** .

Χ _ _ _ _ _ κυρά Σουσού κι' έχε κι έννοια του σπιτιού.

Τώρα που μπήκαμε στο **χ _ _ _** , θα **χ _ _ _ ψ _ _ _ _** .

Όποιος είναι έξω από το **χ _ _ _** πολλά τραγούδια ξέρει.

Μοναχός σου **χ _ _ _ _ ε** κι όσο θέλεις πήδα.

Τα λαλούμενα...

Παρατήρησε τα παρακάτω μουσικά όργανα. Γράψε το όνομα όσων γνωρίζεις στο αντίστοιχο πλαίσιο.

Κρυπτόλεξο

Οι λέξεις έχουν κρυφτεί. Προσπάθησε να τις βρεις και να τις κυκλώσεις.

Κ	Π	Α	Λ	Α	Μ	Α	Κ	Ι	Α
Α	Ε	Θ	Ι	Μ	Α	Λ	Α	Β	Η
Ρ	Χ	Ρ	Ν	Ο	Σ	Υ	Ρ	Τ	Ο
Α	Α	Υ	Λ	Υ	Ρ	Α	Ν	Τ	Ε
Γ	Σ	Θ	Ε	Σ	Σ	Α	Λ	Ι	Α
Κ	Α	Μ	Ω	Ι	Ξ	Ο	Π	Α	Ζ
Ο	Π	Ο	Μ	Κ	Ι	Ν	Η	Σ	Η
Υ	Ι	Σ	Ο	Η	Ν	Η	Σ	Ι	Τ
Ν	Α	Ω	Ι	Ο	Ρ	Γ	Α	Ν	Α
Α	Ψ	Τ	Ρ	Α	Γ	Ο	Υ	Δ	Ι
Π	Ο	Δ	Α	Ρ	Α	Κ	Ι	Ρ	Ε

ΕΘΙΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
ΚΙΝΗΣΗ
ΛΑΒΗ
ΛΥΡΑ
ΧΑΣΑΠΙΑ
ΩΜΟΙ
ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΑ
ΟΡΓΑΝΑ
ΠΑΛΑΜΑΚΙΑ
ΡΥΘΜΟΣ
ΣΥΡΤΟ
ΜΟΥΣΙΚΗ
ΤΡΑΓΟΥΔΙ
ΟΠΑ
ΠΟΔΑΡΑΚΙ
ΝΗΣΙ

Κρυπτόλεξο

Που είναι κρυμμένες οι λέξεις;

Χ	Ε	Ι	Ρ	Ο	Τ	Υ	Μ	Π	Α	Ν	Ο
Π	Λ	Κ	Σ	Κ	Ρ	Ο	Υ	Σ	Τ	Α	Ρ
Δ	Ι	Ρ	Κ	Ε	Ι	Α	Ρ	Φ	Φ	Π	Φ
Μ	Κ	Υ	Υ	Ω	Γ	Χ	Ξ	Ψ	Ν	Ο	Ε
Α	Ι	Θ	Μ	Ε	Ω	Τ	Λ	Μ	Π	Λ	Α
Ρ	Ν	Μ	Β	Ι	Ν	Τ	Ε	Φ	Ι	Λ	Σ
Α	Η	Ο	Α	Χ	Ο	Ρ	Ο	Σ	Α	Ω	Δ
Κ	Σ	Σ	Λ	Σ	Ι	Ω	Π	Η	Τ	Ν	Η
Ε	Η	Ε	Α	Α	Ρ	Μ	Ο	Ν	Ι	Α	Χ
Σ	Κ	Α	Σ	Ε	Τ	Ι	Ν	Α	Ν	Σ	Ο
Κ	Ε	Φ	Ρ	Α	Σ	Η	Α	Ξ	Ι	Ε	Σ

ΑΞΙΕΣ
ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ
ΑΡΜΟΝΙΑ
ΗΧΟΣ
ΚΑΣΕΤΙΝΑ
ΚΙΝΗΣΗ
ΚΡΟΥΣΤΑ
ΚΥΜΒΑΛΑ
ΜΑΡΑΚΕΣ
ΝΤΕΦΙ
ΟΡΦΕΑΣ
ΠΙΑΤΙΝΙ
ΡΥΘΜΟΣ
ΣΙΩΠΗ
ΤΡΙΓΩΝΟ
ΦΡΑΣΗ
ΧΕΙΡΟΤΥΜΠΑΝΟ
ΧΟΡΟΣ

Καλό καλοκαίρι!

Με απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου τυπώνονται από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν βιβλιόσημο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιόσημο, θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7, του Νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α΄).

ΒΙΒΛΙΟΣΗΜΟ

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.